

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства «Эдельвейс»
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»)



ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
№ 2/1 от «31» 08 2021г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказ от «28» 08 2021г. № 17/18
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
И.В. Поликарпова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА
В ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОСТАНОВКАХ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Евсеева Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика в хореографических постановках» - *физкультурно-спортивная*.

Программа «Гимнастика в хореографических постановках» составлена с учетом специфики работы Центра музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс», т.к. в репертуаре коллектива есть большое количество хореографических постановок с включенными в них гимнастическими элементами и связками.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Новизна программы определяется реализацией содержания программы через возможность продемонстрировать учащимся разученный материал не только в качестве спортивных достижений, сколько в хореографических композициях, привнося в образовательный процесс эстетические элементы, что дает возможность обучаемым научиться гармонично соединять в своей жизни спортивно-физкультурную и художественную деятельность.

Актуальность программы

В настоящее время существует много различных направлений в хореографии, и почти все из них не обходятся без трюковых элементов. Для этого исполнителям необходима определенная гимнастическая подготовка. Данная программа ориентирована на решение этой проблемы. Обучение по программе обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует совершенствованию координационных способностей, раскрытию творческого потенциала.

Адресат программы

Программа «Гимнастика в хореографических постановках» предназначена для детей в возрасте 7-17 лет, занимающихся в танцевальных коллективах ЦИ «Эдельвейс». Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные.

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся методами и средствами гимнастики и применение освоенных двигательных действий в разных направлениях хореографии для самовыражения и творчества.

Задачи

Обучающие:

- сформировать элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- научить детей основам биомеханики через их собственный опыт;
- освоить специальную терминологию;
- обучить навыкам управления своими движениями в пространстве и времени, а также степенью мышечных усилий;
- научить основам техники и стиля выполнения гимнастических упражнений;
- сформировать навыки ритмичного выполнения гимнастических связок и элементов;

Развивающие:

- развить общие физические данные детей;
- развить артистические, эмоциональные качества;
- развить интерес к творческой деятельности в их двигательной активности как форме их самовыражения;

Воспитательные:

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитать уважение к традициям коллектива.

Объем и срок освоения программы: 720 часов, 5 лет обучения.

Условия реализации программы

На 1-й год обучения по программе «Гимнастика в хореографических постановках» принимаются дети 7-12 лет, параллельно занимающиеся в ЦИ «Эдельвейс» по программам хореографической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом.

Количество детей в группе варьируется в пределах 14-16 человек, т.к. при проведении занятий большое количество упражнений выполняется в парах.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная – со всем составом объединения, когда идет объяснение нового, постановка учебных задач, показ техники выполнения, определение средств и методов достижения цели, инструктаж при разучивании и повторении несложных упражнений;
- групповая (в парах) – наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности - выполнение упражнений на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, гимнастических связок и элементов;
- индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного учащегося к выполнению сложных элементов; выполнение заданий, направленных на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся;
- поточная – удобна при отработке прыжков, лазании, выполнении гимнастических элементов и связок. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.
- игровая (соревновательная) - можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, например, при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся могут быть разделены на несколько команд.

Формы проведения занятий:

- тренировка
- репетиция
- соревнование (проведение эстафет)
- технический зачет
- контрольные соревнования
- концерт

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- оборудование:
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- поролоновые маты
- жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- мостик

- камера
- фитбол
- набивные мячи (1 кг)
- скакалки
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- поролоновые маты
- жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- мостик
- камера
- фитбол
- набивные мячи (1 кг)
- скакалки

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие концертмейстера, владеющего игрой на фортепиано, аккордеоне или баяне.

Планируемые результаты

Предметные

По окончании обучения по программе учащиеся *будут знать*:

- общие сведения о гимнастике,
- начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,
- гимнастическую терминологию,
- правила поведения в коллективе.

будут уметь:

- применять полученные знания на практике,
- владеть своим телом,
- ориентироваться в пространстве и времени,
- владеть основами техники разученных гимнастических упражнений,
- уметь ритмично выполнять элементы и связки в хореографических постановках,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе,
- достигать поставленную цель.

Метапредметные:

освоение компетенций, которые применимы как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях, а именно:

- умение характеризовать двигательные действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение оценивать результаты собственного труда;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и педагогами в процессе учебной деятельности;
- владение приемами самостоятельной и коллективной работы.

Личностные:

- наличие устойчивой мотивации и интереса к занятиям;

- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- умение ориентироваться в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения

| | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------|-------------|--------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2. | Строевая подготовка | 24 | 3,5 | 20,5 | контрольные задания педагога, устный опрос |
| 3. | Прикладные упражнения | 24 | 2 | 22 | диагностические игры, контрольные задания педагога |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 60 | 8 | 52 | соревнование на качественное и количественное выполнение упражнений |
| 5. | Вольные упражнения | 32 | 7 | 25 | диагностические игры, контрольные задания педагога, баттл |
| 6. | Контрольное и итоговое занятия | 2 | | 2 | викторина технический зачет |
| | ИТОГО: | 144 | 21,5 | 122,5 | |

Учебный план 2-го года обучения

| | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2. | Строевая подготовка | 20 | 4 | 16 | контрольные задания педагога, устный опрос |
| 3. | Прикладные упражнения | 12 | 3 | 9 | диагностические игры, контрольные задания педагога |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 58 | 6 | 52 | соревнование на качественное и количественное выполнение упражнений |
| 5. | Вольные упражнения | 50 | 7 | 43 | диагностические игры, контрольные задания педагога, баттл |
| 6. | Контрольное и итоговое занятия | 2 | | 2 | викторина технический зачет |

| | | | | | |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|
| | ИТОГО: | 144 | 21 | 123 | |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|

Учебный план 3-го года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | контрольные задания педагога, наблюдение |
| 2. | Строевая подготовка | 14 | 2 | 12 | конкурс «Лучший строевик» |
| 3. | Прикладные упражнения | 16 | 2 | 14 | диагностические игры, контрольные задания педагога, соревнование |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 57 | 7 | 50 | диагностические игры, контрольные задания педагога |
| 5. | Вольные упражнения | 53 | 6 | 47 | диагностические игры, контрольные задания педагога, концертное выступление |
| 6. | Контрольное и итоговое занятия | 2 | | 2 | тест, показательные выступления |
| | ИТОГО: | 144 | 18 | 126 | |

Учебный план 4-го года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | задания педагога, наблюдение |
| 2. | Строевая подготовка | 12 | 1 | 11 | контрольные задания педагога |
| 3. | Прикладные упражнения | 13 | 1 | 12 | наблюдение |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 53 | 6 | 47 | диагностические игры, контрольные задания педагога, наблюдение |
| 5. | Вольные упражнения | 62 | 8 | 54 | диагностические игры, технический зачет, концертные выступления |
| 6. | Контрольное и итоговое занятия | 2 | | 2 | тестирование, соревнование |
| | ИТОГО: | 144 | 17 | 127 | |

Учебный план 5-го года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 2. | Строевые приемы | 12 | 1 | 11 | смотр строя |
| 3. | Прикладные упражнения | 14 | 1 | 13 | наблюдение |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 52 | 6 | 46 | диагностические игры, наблюдение |
| 5. | Вольные упражнения | 62 | 8 | 54 | диагностические игры, контрольные задания педагога, концертные выступления |
| 6. | Контрольное и итоговое занятия | 2 | | 2 | общественный смотр достижений |
| | ИТОГО: | 144 | 17 | 127 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- знакомство с гимнастической терминологией;
- обучение основам техники разучиваемых упражнений;
- формирование умения ориентироваться в пространстве (зале);
- расширение имеющегося у учащихся набора элементарных движений под музыку;

Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- развитие физических способностей;

Воспитательные:

- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- воспитание дисциплинированности.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- введение в предмет (история гимнастики, виды гимнастики),
- цель и задачи обучения;
- правила безопасного поведения в учреждении, физкультурном и хореографическом зале;
- значение гимнастических элементов и связок в хореографических постановках;
- необходимость физической нагрузки;
- основы гигиены спортсмена и танцовщика;
- взаимоотношения в коллективе.

Практика: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Игры и упражнения на выявление физических данных учащихся.

Формы контроля: наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория:

- значение строевой подготовки для спортсмена и танцора;
- понятия: основная стойка, колонна, шеренга, диагональ, интервал, дистанция, круг, звено, направо, налево, кругом;
- название команд и соответствующие им действия;
- техника выполнения поворотов на месте.

Практика:

Разучивание и отработка движений.

Строевые приемы:

- "Становись!" – строй (шеренга, колонна)
- "Смирно!" – основная стойка
- "Равняйся!" – повороты головы в указанном направлении
- "Отставить!" – принять предшествующее положение
- "Вольно!" – свободная стойка
- "Рассчитайсь!" – расчет на первый-второй
- "Напра-Во!", "Нале-Во!", "Кругом!" – повороты на месте

Передвижения:

- строевой шаг
- обычный шаг
- движение на месте
- переход от движения на месте к передвижению

- движение бегом
- движение в обход
- движение по диагонали

Построение и перестроение:

- построение в шеренгу
- построение в колонну
- построение в круг
- перестроение по звеньям на указанные места
- перестроение из одной шеренги в две

Размыкание и смыкание: по распоряжению на поднятые в стороны руки.

Формы контроля: контрольные задания педагога, устный опрос.

3. Прикладные упражнения

Теория:

- понятие «прикладных» упражнений;
- терминология разучиваемых двигательных действий;
- техника выполнения разучиваемых движений;
- названия инвентаря и способы его использования (скамейка, канат, гимнастическая стенка).

Практика:

- Упражнения для мышц ног:
 - ходьба (на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе, приседе, перекатом с пятки на носок);
 - бег (с захлестом, с высоким подниманием бедра, выносом прямых ног вперед, с преодолением препятствий, галоп вперед боком, бег с ускорением, с заданием на внимание, подскоки).
- Упражнения в равновесии (ходьба, повороты, расхождения, бег по гимнастической скамейке и рейке, ходьба с остановкой на одной ноге и фиксацией положения).
- Упражнение в лазании по гимнастической скамейке, подтягиваясь на животе, на спине, в упорах, по гимнастической стенке различными способами.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория:

- понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация
- названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.)
- направления движения: право, лево, верх, низ
- виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д.
- терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад)
- техника выполнения разучиваемых упражнений

Практика:

Упражнения для формирования правильной осанки:

- упражнения на ощущения правильной осанки (у опоры, с предметами, лежа)
- строевые упражнения
- упражнения в равновесии
- упражнения на развитие силы мышц спины

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны вперед, назад, в стороны

- повороты направо, налево
- круговые движения головой
- Упражнения для рук и плечевого пояса:*
- основные положения рук
- основные движения руками и плечевым поясом (поднимание и опускание, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения, рывковые движения) – проводятся на месте или в движении
- положения и движения кистями
- Упражнения для ног:*
- основные положения ног
- движения ногами (отведения, приведения, приседы, полуприседы, выпады)
- Упражнения для всего тела:*
- повороты
- наклоны (вперёд, вперёд прогнувшись, вправо, влево, назад, стоя на коленях, назад стоя у опоры, на середине)
- седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках)
- упоры (присев, стоя на коленях, лежа, лежа на бедрах, упор на одной, в седе ноги врозь)
- упражнения лежа на спине, на животе (перекаты, движения частями тела, положения рук относительно туловища лежа)
- Упражнения для развития физических качеств:*
- укрепление мышц шеи (лежа на спине, поднимание головы, удержание, повороты, круговые движения)
- развитие силы мышц рук и плечевого пояса (ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь, упражнения в упорах лежа, лежа на бедрах, в упорах на гимнастической скамейке, висы на согнутых)
- развитие подвижности плечевых суставов (отведение рук вверх назад, в наклоне вперед отведение рук за спину, круговые движения руками)
- развитие силы мышц ног (приседы, поднимание на носки, выпады, упражнения стоя на коленях, упражнения с использованием гимнастической скамейки)
- развитие гибкости задней поверхности бедра, а также подвижности в тазобедренном суставе (наклоны стоя, сидя, (ноги врозь вместе), ходьба в наклоне стоя, махи ногами вперёд лежа на спине, полушпагаты, шпагаты, переход из положения наклон в седе ноги врозь в положение лежа на животе через шпагат и обратно, махи назад, в сторону в упоре стоя на коленях, наклоны с захватом)
- развитие силы мышц спины (прогибание в положении лежа на животе, поднимание ног, поднимание верхней части тела, отведение ног в висе лицом на гимнастической стенке, удержание положения «наклон прогнувшись»)
- развитие силы мышц брюшного пресса (поднимание ног лежа на спине, удержание положения «упор сидя углом на предплечьях», группировка из положения лежа и возврат в исходное положение, сед без помощи рук из исходного положения «лежа на спине»)
- развитие боковых и косых мышц туловища (наклоны вправо – влево с фиксацией и удержанием положения)
- развитие подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника (прогибание и выгибание спины в упоре «стоя на коленях», из наклона в седе на пятках переход в положение «упор лежа на бедрах», повороты головы с упора «лежа на бедрах» и сгибание ног)
- развитие координации (ходьба с поворотом туловища (противоположным плечом к выносимой вперед ноге), изменения положений рук при ходьбе, несимметричные движения рук, сочетания движений рук и ног, прыжки с изменением положений ног, рук, ног и рук, прыжки с поворотом, повороты)

Формы контроля: опрос, соревнование на качественное и количественное выполнение упражнений.

5. Вольные упражнения

Теория:

- терминология разучиваемых прыжков, поворотов, равновесий и элементов
- техника выполнения разучиваемых движений
- понятия: поворот на 180°, на 90°, плечом вперед, плечом назад
- понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, перекат, кувырок вперед, стойка на лопатках

Практика:

Прыжки

- на двух, - выпрыгивание из приседа
- врозь – вместе - то же с продвижением
- "в разножку" - толчком одной, махом другой
- из "разножки" - на двух с поворотами 90° и 180°
- на одной

Повороты

- на двух на 90°
- плечом вперед на одной ноге на 180°

Равновесия

- на носках
- на одной, с разными положениями свободной ноги

Упражнения с акробатической направленностью

- стойка на руках в группировке толчком двух ног из упора присев
- то же у опоры, фиксация положения
- мост из положения лежа
- выход из моста в упор присев через опору на одной руке
- группировка
- перекаты
- кувырок вперед
- стойка на лопатках

Элементы и связки для хореографических постановок:

- "Ползунец"
- "Антошка"
- "Весёлая скоморошина"
- "Балтийский берег"
- "Карнавал"

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога, баттл.

5. Контрольное и итоговое занятия

Практика:

- Викторина на проверку теоретических знаний
- Анализ проделанной работы и результатов обучения
- Технический зачет

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

По окончании 1-го года обучения учащиеся будут знать:

- историю и виды гимнастики;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- правила поведения в зале во время занятия и во внеурочное время;
- признаки правильной осанки;
- важность ведения активного образа жизни;
- значение гимнастики для занятий хореографией,
- технику выполнения гимнастических элементов и связок;

будут уметь:

- выполнять действия, соответствующие строевым командам;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований,
- ритмично выполнять элементарные движения,
- ориентироваться в пространстве,

Личностные:

- заложены основы формирования правильной осанки;
- развиты физические способности;
- понимает важность ведения активного и здорового образа жизни.

Метапредметные:

- учащиеся
 - внимательно относятся к распоряжениям и замечаниям педагога;
 - соблюдают дисциплину, правила безопасного поведения на занятиях в зале;
 - бережно относятся к вещам и оборудованию;
 - умеют взаимодействовать со сверстниками и педагогами.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- обучение основам техники двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;
- формирование навыка правильной осанки;

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- формирование осознанного отношения к качественному выполнению заданий;

Воспитательные:

- формировать умение контролировать себя;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- цели и задачи на текущий учебный год
- воздействие гимнастических упражнений на организм занимающихся, средства гимнастики
- самоконтроль: значение, правила, техники
- основные правила организации занятий

Практика:

- подвижные игры
- ОРУ
- эстафеты

Формы контроля: наблюдение, технический тест.

2. Строевая подготовка

Теория:

- понятия: расчёт, полповорота, движение противходом, змейкой, поворот в движении
- техника выполнения поворота в движении
- название команд и соответствующие им действия

Практика:

Строевые приёмы.

- расчет для перестроения уступами
- полповорота (направо, налево)

Передвижения.

- с изменением ширины шага и скорости движения
- движение к точкам зала
- движение противходом
- движение змейкой

Построения, перестроения

- перестроение из шеренги уступом
- перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении

Размыкание и смыкание

- по распоряжению на количество шагов
- приставными шагами от середины

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

3. Прикладные упражнения

Теория:

- терминология разучиваемых упражнений
- техника выполнения разучиваемых движений

Практика:

Отработка умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом:

- в ходьбе: выпадами;
- в беге: с выносом прямых ног в сторону, назад, бег спиной вперед, галоп спиной вперед;
- в равновесии: сохранение равновесия после бега, кружения;
- лазанье в висе.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория:

- группы мышц, принимающие участие в выполнении определенных движений
- виды движений: пружинящие
- понятие о координации

Практика:

Для формирования навыка правильной осанки - упражнения в парах.

Упражнения на все группы мышц, разученные ранее, используемые в качестве разминки.

Упражнения для развития физических качеств:

- для развития силы мышц шейного отдела позвоночника,
- для развития силы мышц рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки на гимнастической скамейке), подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки),
- для развития подвижности плечевых суставов (пружинящие движения в упоре стоя согнувшись на гимнастической стенке,
- для развития силы мышц ног (приседания на одной ноге у опоры),
- для развития гибкости задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе (упражнения с использованием глубоких выпадов),
- для развития силы мышц спины,
- для развития силы мышц брюшного пресса ("складки" – из и.п. «лежа на спине руки вверх» подъем в сед углом и возврат в и.п., удержание прямого угла в висе спиной на гимнастической стенке и в упоре на гимнастической скамейке, поднимание прямых ног в висе спиной на наклонной скамейке),
- для развития боковых и косых мышц туловища,
- для развития подвижности грудного и поясничного о.п. (ходьба в мостике),
- для развития координации (упражнения, разученные на первом году обучения, усложненные за счет изменения темпа и внешних условий).

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

5. Вольные упражнения

Теория:

- терминология разучиваемых прыжков, поворотов, равновесий и элементов
- понятие поворота по градусам (90°, 180°, 360°)
- техника выполнения разучиваемых упражнений

Практика:

Прыжки

- выпрыгивания из приседа прогнувшись - "лягушка"
- со сменой прямых ног впереди - "ножницы"
- со сменой сзади прямых/согнутых ног
- на двух ногах с поворотом 360°
- толчком одной ногой, другая у колена с поворотом 180° (плечом назад, плечом вперед)

- прыжок касаясь
- вальсет (с двух на одну)

Повороты

- на одной на 180° (плечом вперед, плечом назад)
- плечом вперед на одной на 360°
- махом вперед от ноги на 180°

Равновесия

- ласточка
- на одной ноге с изменением положения свободной ноги
- вертикальное назад

Упражнения с акробатической направленностью:

- мост из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры,
- переворот боком – "колесо",
- кувырок назад через плечо,
- "подсечка",
- "флажок",
- "бочонок".

Элементы и связки для хореографических постановок:

- "Ползунец",
- "Веселая скоморошина",
- "Калинка",
- "Пимушки",
- "Кукарелла",
- "Счастливое детство",
- "Балтийский берег",
- "Матрешки",
- "Деды Морозы",
- "Заячьи забавы",
- "Дискомафия",
- "Карнавал"
- "Street-dance"

Все перечисленные разделы включают в себя, помимо описанных, упражнения первого года обучения.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

6. Контрольное и итоговое занятия

Практика

- Брейн-ринг (проверка теоретических знаний)
- анализ проделанной работы и результатов обучения
- соревнование

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные

По окончании 2-го года обучения учащиеся будут знать:

- терминологию разученных упражнений;
- основы техники разученных элементов и двигательных действий;
- упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- разученные строевые команды и соответствующие им действия;
- основные группы мышц;
- основные правила организации занятий;

будут уметь:

- выполнять разученные элементы, прыжки и связки в объеме намеченных технических требований; ритмично выполнять движения под музыку;
- выявлять грубые ошибки в основе техники при наблюдении за выполнением разученных упражнений;

Личностные

Учащиеся

проявляют устойчивый интерес к занятиям;

умеют характеризовать двигательные действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- осознанно относятся к качественному выполнению заданий;
- у учащихся развиты физические качества.

Метапредметные:

- учащиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находят с ними общий язык и общие интересы;
- учащиеся умеют контролировать своё самочувствие, физическое состояние и действия, совершаемые как при выполнении заданий, так и во время отдыха.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- разучивание двигательных действий в объеме намеченных технических требований;
- формирование практического опыта выполнять связки и комбинации в хореографических постановках;
- совершенствование освоенных упражнений в связках и комбинациях;
- формирование умения выявлять ошибки при наблюдении за выполнением упражнений;

Развивающие:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- получение опыта в оказании помощи и страховки в осваиваемых упражнениях;
- развитие умения работать в парах.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- введение в предмет (место гимнастики в системе физического воспитания, значение для человека),
- значимость развития физических качеств (сила, гибкость),
- работа на занятиях в парах, страховка и помощь,
- самоанализ,
- цели и задачи текущего учебного года.

Практика:

- эстафеты,
- ОРУ.

Формы контроля: контрольные задания педагога, наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория:

- техника выполнения строевых приемов, поворотов и перестроений;
- соответствие команд и движений.

Практика:

Использование разученных ранее строевых приемов, способов передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания на занятиях в соответствии с поставленными целями и задачами.

Формы контроля: конкурс «Лучший строевик».

3. Прикладные упражнения

Теория:

- техника выполнения разученных упражнений, их функциональное значение,
- техника лазания по канату при помощи ног,

Практика:

- обучение лазанью по канату с помощью ног;
- использование освоенных упражнений на занятиях в виде эстафет, полос препятствий в целях развития ловкости, скорости реакции, координации, выносливости.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога, соревнование.

4. Общеразвивающие упражнения

Теория:

- закрепление знакомой и освоение новой терминологии;
- техника выполнения разучиваемых упражнений;
- виды нарушения осанки, упражнения для коррекции;
- правила работы в парах.

Практика:

Формирование навыка правильной осанки.

Использование гимнастических упражнений в качестве разминки (на середине, в движении, под музыку, у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки, в парах).

Упражнения для развития физических качеств:

- развитие силы мышц шеи (упражнения с сопротивлением);
- развитие силы мышц рук и плечевого пояса (толчки руками в упоре лежа, на месте, с продвижением, восхождение в упоре лежа в парах, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке, лазанье на канате);
- развитие подвижности в плечевых суставах (выкруты);
- развитие силы мышц ног (приседания на одной ноге на гимнастической скамейке, удержания прямой ноги)
- развитие гибкости задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе (комплекс упражнений для развития гибкости у гимнастической стенки, махи ногами, вертикальные шпагаты с опорой на гимнастическую стенку)
- развитие силы мышц туловища (в парах лежа на бедрах на гимнастической скамейке поднимание–опускание туловища, фиксация прямого положения, удержание положения угла в упоре на полу, поднимание прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке)
- развитие подвижности в грудном и поясничном отделе происходит в процессе освоения гимнастических элементов (медленных переворотов)
- развитие координации осуществляется при освоении прыжков, поворотов и равновесия
- развитие скоростно-силовых качеств (упражнения, выполняемые на скорость: ускорение в беге, напрыгивание на скамейку за ограниченное время, приседания на одной на время, толчки руками в упоре и лежа на время)
- развитию ловкости и выносливости.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога.

5. Вольные упражнения

Теория:

- закрепление знакомой и освоение новой терминологии,
- техника выполнения разучиваемых упражнений,
- способы оказания помощи и страховки,
- анализ и самоанализ.

Практика:

Прыжки

- толчком одной, махом другой вперед 90°
- то же с поворотом от ноги на 180°
- касаясь – разгибая
- шагом
- с двух на одну в шпагат
- с двух на две в шпагат

Повороты

- на одной 360° плечом вперед, плечом назад с отличными положениями свободной ноги

Равновесия

- с переводом ноги
- с захватом

Упражнения с акробатической направленностью

- перекаты на грудь
- стойка махом
- медленный переворот вперед на две
- колеса в соединениях
 - "циркуль",
 - "экскаватор",
 - "кочерга"

Связки и элементы в хореографических постановках:

- "Ползунец"
- "Веселая скоморошина"
- "Калинка"
- "Чабаны"
- "Кантри"
- "Пимушки"
- "Смоленские гусачки"
- "Кукарелла"
- "Россия – чемпионка"
- "Счастливое детство"
- "Балтийский берег"
- "Матрешки"
- "Деды-Морозы"
- "Заячьи забавы"
- "Беспризорники"
- "Дискомафия"
- "Карнавал"
- современная композиция в стиле хип-хоп
- "Street-dance"

Все перечисленные разделы включают в себя, упражнения, разученные ранее.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога, концертное выступление.

6. Контрольное и итоговое занятия

Практика

- Выполнение тестовых заданий (теория);
- анализ проделанной работы и результатов обучения;
- баттл.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные

По окончании 3 года обучения учащиеся

будет знать:

- основы техники освоенных элементов;
- гимнастическую терминологию;
- виды нарушений осанки;
- значение развития физических качеств;
- виды оказания помощи и страховки на занятиях;
- правила работы в парах;

будет уметь:

- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- ритмично выполнять разученные связки и комбинации в хореографических постановках;

- выявлять ошибки в технике исполнения упражнений при наблюдении;
- выполнять упражнения в парах;
- оказывать элементарную помощь при выполнении упражнений.

Метапредметные

- развиты культура общения, межличностные отношения;
- сформированы творческие навыки;
- проявляет спортивный характер;
- сформированы коммуникативные качества.

Личностные

Учащийся

- имеет устойчивый интерес к занятиям гимнастикой;
- имеет устойчивую мотивацию к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство и волю в достижении поставленных целей;
- ориентируется в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- понимает значимость установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- у учащегося развиты общие и специальные физические качества и функциональные возможности организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 4-го года обучения

Обучающие:

- совершенствование упражнений в связках и комбинациях;
- совершенствование акробатических связок и комбинаций в хореографических постановках;
- формирование практического опыта в оказании помощи и страховке;
- обучение самоанализу, умению выявлять ошибки в выполняемых двигательных действиях;

Развивающие:

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств;
- формирование творческого подхода к решению двигательных задач;

Воспитательные:

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

Содержание программы 4-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- Цель и задачи текущего учебного года.
- Введение в предмет (значение терминологии, способы образования терминов и правила их применения)
- Основные группы мышц человека и их функции
- Значение укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Приемы и правила страховки

Практика:

- эстафеты
- ОРУ

Формы контроля: контрольные задания педагога, наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория:

- техника выполнения поворотов и перестроений;
- соответствие команд и движений.

Практика:

Использование разученных ранее строевых приемов, способов передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания на занятиях в соответствии с поставленными целями и задачами.

Формы контроля: контрольные задания педагога.

3. Прикладные упражнения

Теория:

- техника выполнения упражнений;
- терминология выполняемых упражнений;
- значение развития выносливости.

Практика:

- использование прикладных упражнений в подготовительной части занятия для подготовки организма занимающихся к основным видам двигательной деятельности.

4. *Общеразвивающие упражнения*

Теория:

- техника выполнения упражнений,
- освоение новой и закрепление разученной терминологии,
- способы регулирования физической нагрузки,
- приемы оказания помощи при выполнении упражнений,
- группы мышц, принимающие участие в движении.

Практика:

Использование *общеразвивающих упражнений* в качестве разминки (на середине, в движении, под музыку, у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки, в парах).

Упражнения для развития физических качеств

- развитие силы (регулирование физической нагрузки за счет продолжительности (количества), скорости выполнения упражнения, изменения и.п. и внешних условий, а также за счет способа проведения упражнений).

Круговая тренировка

- развитие гибкости. Используются следующие методы:
 - пассивных движений,
 - активных движений,
 - комбинированный.
- развитие координации движений – происходит в ходе усложнения задач, разнообразия движений, ускорения темпа.

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога, наблюдение.

5. *Вольные упражнения*

Теория:

- Терминология выполняемых движений
- Техника выполнений разученных двигательных действий
- Приемы оказания помощи и страховки при разучивании элементов
- Предмет и приемы анализа и самоанализа деятельности

Практика:

Прыжки:

- "в кольцо"
- касаясь разгибая и в шпагат боком
- разножка
- перекидной
- Бедуинский (мальчики)

Совершенствование освоенных прыжков в связках и соединениях.

Повороты:

- в высоких равновесиях;
- в равновесиях с захватом;
- в вертикальном равновесии;
- на одной 540^0 , 720^0

Равновесия:

- передние с наклоном назад;
- боковой с наклоном.

Упражнения с акробатической направленностью:

- стойка на руках с изменением положения ног;
- перекат на грудь со стойки на руках;
- колеса с изменением исходного и конечного положений;
- медленный вперед на одну, медленный назад с одной;
- совершенствование освоенных элементов в связках и соединениях.

Связки и комбинации в хореографических постановках:

- "Ползунец",
- "Веселая скоморошина",
- "Калинка",
- "Чабаны",
- "Кантри",
- "Смоленские гусачки",
- "Кукарелла",
- "Россия – чемпионка",
- "Балтийский берег",
- "Матрешки",
- "Деды-Морозы",
- "Заячьи забавы",
- "Беспризорники",
- "Дискомафия",
- современная композиция в стиле хип-хоп,
- "Street-dance",
- "Танец народов Севера",
- "Гопак"
- «Африка»
- «Ленинградский рок»
- «Бессарабский танец»

Все перечисленные разделы включают в себя, помимо описанных, упражнения, разученные ранее.

Формы контроля: диагностические игры, технический зачет, концертные выступления.

6. Контрольное и итоговое занятия

Практика

- проверка теоретических знаний (тестирование)
- соревнование
- анализ проделанной работы и результатов обучения

Планируемые результаты 4-го года обучения

Предметные

По окончании 4-го года обучения учащиеся

будут знать:

- терминологию разученных гимнастических упражнений
- основы техники разученных гимнастических упражнений
- основные группы мышц и их функции
- значение развития выносливости
- правила самостоятельной работы на занятиях
- правила оказания помощи и страховки

будут уметь:

- выполнять разученные двигательные действия на высоком техническом уровне
- изменять ритм и скорость выполнения связок в зависимости от изменения темпа и ритма музыкального сопровождения
- анализировать собственные действия
- оказывать помощь и страховку
- самостоятельно работать на занятиях

Личностные

у учащихся

- сформирован устойчивый интерес к занятиям гимнастикой и хореографией;
- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированы творческие и артистические навыки;
- сформированы личностные качества: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Метапредметные

- сформированы познавательные навыки;
- сформированы коммуникативные компетентности;
 - ответственно относятся к выполнению самостоятельных заданий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 5 года обучения:

Обучающие:

- совершенствование освоенных связок и комбинаций в хореографических постановках;
- совершенствование навыков самостоятельной работы и самоконтроля на занятиях;
- воспитание «школы движений».

Развивающие:

- содействие дальнейшему развитию творческого подхода к решению двигательных задач;
- дальнейшее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- совершенствование морально-волевых качеств;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Содержание программы 5-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- цели, задачи и планы на текущий учебный год
- общие основы техники упражнений (статических, силовых, маховых)
- методика проведения упражнений на развитие физических качеств
- самоконтроль, самоанализ, самооценка

Практика:

- эстафеты,
- ОРУ.

Формы контроля: наблюдение.

2. Строевая подготовка

Теория:

- распоряжения и команды,
- целесообразность перестроений, в зависимости от форм организации деятельности на занятиях.

Практика:

Разученные ранее строевые приемы, способы передвижения, построения, перестроения, размыкания и смыкания используются на занятиях в соответствии с поставленными целями и задачами.

Формы контроля: смотр строя.

3. Прикладные упражнения

Теория:

- техника выполнения упражнений;
- терминология выполняемых упражнений;
- значение использования прикладных упражнений в подготовительной части занятия.

Практика:

В подготовительной части занятия для подготовки организма к дальнейшим физическим нагрузкам, к основным видам двигательной деятельности – выполнение прикладных упражнений.

Формы контроля: наблюдение.

4. *Общеразвивающие упражнения*

Теория:

- техника выполнения упражнений;
- терминология выполняемых упражнений;
- самостоятельное проведение упражнений;
- требования к демонстрации упражнений.

Практика:

Практикуется проведение подготовительной части занятия и упражнений для развития физических качеств самими учащимися (под наблюдением педагога).

Формы контроля: диагностические игры, наблюдение.

5. *Вольные упражнения*

Теория:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Терминология прыжков, поворотов, равновесий, акробатических элементов;
- Анализ, оценка, самоанализ, самооценка выполняемых двигательных действий;
- импровизация.

Практика:

- отработка, совершенствование прыжков, поворотов, равновесий, гимнастических элементов в связках и соединениях,
- постановка и отработка композиций,
- импровизация под музыку,
- связки и комбинации в хореографических постановках:
 - "Ползунец",
 - "Веселая скоморошина",
 - "Калинка",
 - "Россия – чемпионка",
 - "Балтийский берег",
 - "Деды-Морозы",
 - "Заячьи забавы",
 - "Дискомафия",
 - современная композиция в стиле хип-хоп,
 - "Street-dance",
 - "Танец народов Севера",
 - "Гопак"
 - «Китайский танец»
 - «Счастливая встреча»
 - «Русская фантазия»
 - «Барыня»
 - «Остров сокровищ»
 - «Камаринская»

Формы контроля: диагностические игры, контрольные задания педагога, концертные выступления.

6. *Контрольное и итоговое занятия*

Практика

- анализ проделанной работы и результатов обучения за год и по программе в целом,
- общественный смотр достижений.

Планируемые результаты 5-го года обучения

Личностные:

- наличие устойчивой мотивации и интереса к занятиям;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство и волю в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- умеет ориентироваться в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- имеет установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

По окончании 5 года обучения учащийся

будет знать:

- гимнастическую терминологию;
- технику выполнения разученных двигательных действий;
- методику проведения подготовительной части занятия;
- методику выполнения упражнений для развития физических качеств;

будет уметь:

- составлять варианты связок и комбинаций, согласовывать их исполнение с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно проводить отдельные фрагменты занятия;

Метапредметные:

- умеет оценивать результаты собственного труда;
- владеет способами регуляции физической нагрузки, оценивая свои возможности и физическое состояние;
- умеет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- владеет приемами самостоятельной и коллективной работы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые в обучении методики, методы и технологии распределяют учебный материал по темам в порядке нарастания сложности применительно к каждому виду упражнений. Для освоения каждого упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки, так как нарушение впоследствии обучения гимнастическим упражнениям, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам.

Структура занятия

Занятие по гимнастике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

1. Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока) – биологический аспект.
2. Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений – педагогический аспект.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

1. Формирование необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладного характера, акробатические, вольные, общеразвивающие повышенной интенсивности, прыжковые, упражнения на гимнастической стенке, скамейке).

Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

1. Привести организм занимающихся в спокойное состояние.
2. Подведение итогов данного занятия.
3. Сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения малой интенсивности (на координацию, игровые задания на внимание, на развитие пассивной гибкости).

Методика проведения отдельных частей занятия

Подготовительная часть:

Обычно занятие начинается с организации занимающихся, как правило это общее построение, приветствие, сообщение задач урока.

Наиболее эффективными средствами активизации функций организма детей являются ускоренная ходьба, бег, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры, включающие вышеуказанные средства.

Завершает подготовительную часть урока, обычно, выполнение общеразвивающих упражнений, проводя которые преподаватель, как правило, использует зеркальный метод показа. В комплекс ОРУ могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнения основной частей урока. Для развития координационных способностей в подготовительную часть можно включать несложные

вольные упражнения (вместо комплекса ОРУ), которые так же способствуют развитию двигательной памяти занимающихся и овладению ими школой движений.

Основная часть занятия:

Очень важно для каждого конкретного урока определить соотношение нового и освоенного ранее материала. Изучение нового учебного материала, как правило, планируется на несколько занятий, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых соединений или элементов. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал.

Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений.

Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям

1. Начальный этап –

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

2. Второй этап – углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

3. Третий этап – закрепления и совершенствования.

Задача: закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы развития силы:

Метод повторных усилий:

- упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

Метод больших усилий:

- при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

Метод динамических усилий:

- в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

Метод изометрических усилий:

- напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

Комбинированный метод развития:

- включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Методы развития гибкости:

Метод пассивных движений:

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- статические положения.

Метод активных движений:

- за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:
 1. массы собственного тела и предметов
 2. противодействия партнера
 3. сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений

Комбинированный метод:

- оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов, сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок,
воспитание школы движений:

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимое условие для развития координации. Целесообразна такая последовательность ОРУ:

- движения рук находятся в максимальном поле зрения,
- движения рук, находящихся частично в поле зрения,
- движения туловища в лицевой, боковой и затем, горизонтальной плоскости,
- движения ног вперед, в стороны, назад,
- движения разных частей тела в направлении к другому учащемуся или предмету,
- движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки,

Для развития временных ориентировок целесообразно давать ОРУ в следующем порядке:

- упражнение под счет учителя с выдержкой пауз, в определенном ритме,
- упражнения в сопровождении музыки,
- наряду с упражнениями под музыку – упражнения под счет с четким ритмическим рисунком,
- хорошо известные упражнения для самостоятельного выполнения.

Вольные упражнения

Прыжки

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (от простого к сложному). Обучение простым прыжковым упражнениям осуществляется целостным методом (с использованием словесного, наглядного и практического методов), более сложные упражнения – методом решения частных двигательных задач, методом программного обучения. При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный, групповой и игровой способы организации учащихся на занятии.

Равновесия

Упражнения в равновесии формируют прикладные и двигательные навыки. В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать определенные условия:

- величину площади опоры,
- высоту расположения центра массы тела от площади опоры,
- степень колебания массы тела над площадью опоры,
- устойчивость площади опоры,
- участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного),
- высоту снаряда.

Повороты

В технике элементов с поворотами имеют значение правильность выполнения подготовительных действий перед поворотом, положение тела во время поворота, движения головы, рук, способствующие повороту, а также действия, прекращающие поворот. При обучении поворотам нужно осваивать отдельные их компоненты, решая узкие двигательные задачи, и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата.

Упражнения с акробатической направленностью

Для освоения занимающимися акробатических упражнений важна определенная физическая подготовка. Поэтому процесс обучения должен начинаться с ОФП. Наряду с общей физической подготовкой следует проводить и специальную физическую подготовку занимающихся, для чего в разминке и в конце основной части занятия давать упражнения, развивающие мышцы, укрепляющие связки и развивающие гибкость.

При проведении акробатических упражнений используются фронтальный, групповой, поточный и игровой способы организации. Они содействуют значительному повышению плотности урока.

Типы и формы проведения занятий

В зависимости от поставленных на занятии педагогических задач, они могут быть:

1. Вводные (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж)
2. Занятия – изучение нового материала
3. Занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций. Могут предшествовать контрольным.
4. Комбинированные (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.
5. Контрольные (итоговые) занятия – проводятся либо после прохождения части программного материала, либо в конце полугодия, и направлены на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся.

УМК по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика в хореографических постановках» включает в себя наборы электронных презентаций, тестовых заданий, дидактических пособий.

Дидактические средства:

- Плакаты «Строение тела человека», «Мышцы», и т.д.
- Фото известных спортсменов
- Схемы выполнения упражнений
- Музыкальный материал

Электронные образовательные ресурсы:

- Презентации к темам программы
- Видеозаписи выступлений коллектива
- Видеозаписи выступлений известных гимнастов

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Андрианов Н.Е. Ищи свою тропу. - М, Советская Россия, 1988.
2. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975.
3. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М, Просвещение, 1988.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002.
5. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М, 1970.

6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М, ФиС, 1960.
7. Гимнастика с методикой преподавания, под ред. Н.К. Миньшикова. - М. Просвещение, 1990.
8. Гимнастика. Учебник под редакцией проф. М.Л. Украина. - М., Физкультура и спорт, 1977.
9. Гимнастика. Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1982.
10. Донской Д.Д. Биомеханика. - М, Просвещение, 1978.
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1985.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека, учебник для ВУЗов физ. культуры. - Терра-Спорт, 2003.
13. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики, учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М, ФиС, 1991.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М, ФиС, 1988.
16. Основы теории и методики физической культуры. Учебник под редакцией Харабуги. - М.: ФиС, 1986.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студентов ВУЗов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
18. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1989.
19. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие. - Белгород, 2008.
20. Спортивная гимнастика, программа для школ олимпийского резерва. - М, Советский Спорт, 2005.
21. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: "Акробатика". - М., Владос, 2003.
22. Чепиков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения), учебно-методическое пособие. - СПб, 2001.
23. Чепиков, Е.М., Борисенко, С.И., Образцова Е.С. Строевые упражнения на уроке гимнастики, учебно-методическое пособие. - СПб, 2003.

Список литературы для детей и родителей

1. Рябчиков А.И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. Методическое пособие. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
3. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике. - М.: Олимпийская литература, 2009.

Интернет-источники

1. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-3-0-00000070-000-0-0-1322456434>
2. <http://sportgymrus.ru> Федерация спортивной гимнастики РФ
3. <http://r-gymnastics.com> Художественная гимнастика

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по данной дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

Входной контроль представляет собой оценку стартового уровня физических данных и образовательных возможностей обучающихся при наборе или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка качества освоения разделов программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года: собеседование, тестовые задания, самостоятельные задания, наблюдение на занятиях, диагностические игры, опрос, контрольные задания педагога, включение упражнений в полосы препятствий, эстафеты, выполнение комплексов ОРУ на оценку, диагностика ОФП в середине учебного года, диагностика СФП в середине учебного года.

Промежуточная аттестация - оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам каждого учебного года (конкурсы, соревнования, концерты, праздничные мероприятия, контрольные задания, технический зачет) и развития личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль – обобщение данных об освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по окончании обучения: общественный смотр достижений, анализ результатов обучения.

Диагностические материалы для определения физического развития учащихся

1-й год

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | результат |
|---|---|--|
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | "5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | "5" - 45° "4" - 30° "3" - 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится) | "5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скакалке | 5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба | Мост на коленях | 5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь |

| | | |
|---|--|---|
| Гибкость | Мост из положения стоя | 5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более |
| Гибкость подвижность тазобедренного сустава | Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный | 5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см |
| Пресс силовые способности | Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п. | 5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6 |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п. | 5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4 |

2-й год

| Качество | Норматив | Оценка |
|--|--|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: | Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) | Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе |

| | | |
|--|---|--|
| сила мышц спины | 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз |
| Гибкость | Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п. | По шкале |
| Статическое равновесие | И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90° | 5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1 |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки танца Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Гибкость | Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом | 5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40 |

3-4 год

| Качество | Норматив | Оценка |
|---|--|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |

| | | |
|--|---|---|
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. | "5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз |
| Гибкость | Складка вперед со скамейки | По шкале |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги | 5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135 |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

5-й год

| Качество | Норматив | Оценка |
|---|---|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь |

| | | |
|--|--|--|
| | | "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |

| | | |
|--|--|--|
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд | "5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135° |

Требования к техническому зачету

1 год обучения

Прыжки

- на двух,
- врозь – вместе
- "в разножку"

Повороты

- на двух на 90о
- плечом вперед на одной ноге на 180о

Равновесия

- на носках
- на одной, с разными положениями свободной ноги.

Упражнения с акробатической направленностью

- мост из положения лежа
- перекаты

2 год обучения

Прыжки

- выпрыгивания из приседа прогнувшись - "лягушка"
- со сменой прямых ног впереди - "ножницы"

Повороты

- на одной на 180о (плечом вперед, плечом назад)
- плечом вперед на одной на 360°

Равновесия

- ласточка
- на одной ноге с изменением положения свободной ноги

Упражнения с акробатической направленностью

- мост из положения «стоя» и возврат в и.п.
- стойка махом у опоры,

3 год обучения

Прыжки

- шагом
- с двух на одну в шпагат

Равновесия

- с переводом ноги
- с захватом

Упражнения с акробатической направленностью

- перекат на грудь
- колеса

4 год обучения

Прыжки

- "в кольцо"
- касаясь разгибая и в шпагат боком

Повороты

- в высоких равновесиях
- на одной 540⁰, 720⁰

Равновесия

- передние с наклоном назад
- боковой с наклоном

Упражнения с акробатической направленностью

- стойка на руках с изменением положения ног
- медленный переворот вперед на одну, медленный переворот назад с одной

5 год обучения

- отработка, совершенствование прыжков, поворотов, равновесий, гимнастических элементов в связках и соединениях
- постановка и отработка композиций
- импровизация под музыку
- связки и комбинации в хореографических постановках

Критерии оценки правильности выполнения:

3 балла - элемент выполнен технически правильно

2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками

1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива

10-12 баллов - высокий уровень

7-9 баллов – средний уровень

4-6 баллов – низкий уровень

Информационная карта «Технический зачет»

ДООП _____
Педагог _____
Группа _____ Год _____
обучения _____

| № | ФИ учащегося | Элементы | | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|--------------|----------|---|---|---|--------------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Информационная карта «Уровень развития личностных качеств учащихся»

ДООП _____
Педагог _____

Группа _____
Год обучения _____
Дата _____

| № | ФИ учащегося | Метапредметные навыки | Сумма баллов | Уровень | Личностные качества | Сумма баллов | Уровень |
|---|--------------|-----------------------|--------------|---------|---------------------|--------------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Критерии развития личностных качеств учащихся и сформированности метапредметных компетенций

| Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|--|---|---|
| Умение выделить главное | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушав подготовленную учебную информацию, не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод) | не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога | умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод |
| Умение ставить задачи | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимися во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимися и его родителями) | ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые | ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи |
| Анализ, планирование деятельности | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимися во время занятий и самостоятельной работы, анализируя подход к выполнению задания, логичность и результат, общаясь с учащимися и его родителями) | способен выделить составляющие плана действий, но недостаточно четко определяет их последовательность по достигнутому результату | осуществляет четкое планирование, анализируя и представляя конкретный результат деятельности |

| | |
|--|--|
| Умение продуктивно взаимодействовать | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимися во время занятий и его самостоятельной работы, анализируя формы и эффективность сотрудничества и взаимодействия с учащимися и педагогом) | вступает в контакт с участниками образовательного процесса, включает в групповые формы работы в качестве «наблюдателя» |
| без желания вступает в контакт с участниками образовательного процесса, предпочитая выполнять задания самостоятельно, без включения в «рабочие» группы | эффективно взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, в группе занимает лидирующее положение, оказывая помощь, проявляя эмпатию и толерантность |
| Умение работать с информацией | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимися во время занятий и его самостоятельной работой, анализируя способность использовать разнообразные источники информации, осуществлять анализ и системный подход в работе с информацией, а также общаясь с его родителями) | способен использовать разнообразные источники информации, анализировать, обобщать и представлять информационный материал самостоятельно |
| испытывает затруднения в работе с информационными ресурсами, не может проанализировать, обобщить и представить информационный материал без помощи педагога или родителей | способен найти информацию, используя информационные ресурсы, но не всегда может проанализировать и представить информационный материал без помощи педагога или родителей |
| Самоконтроль | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время) | контролирует свои действия и поступки, отвечает за них |
| не умеет контролировать свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них | контролирует свои действия и поступки, отвечает за них |
| Дисциплинированность | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и занятия в коллективе, общаясь на эту тему с его родителями) | умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела |
| не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела | умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела |
| Воля | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, во внеучебное время) | обладает способностью активно поуждаться себя к практическим действиям |
| не обладает способностью активно поуждаться себя к практическим действиям | обладает способностью активно поуждаться себя к практическим действиям |
| Выдержка | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, на выездах) | обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности |
| не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности | обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности |
| Самооценка | |
| (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения с оценкой педагога) | обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям |
| не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям | обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям |
| Мотивация | |
| (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь коллектив?») | имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить |
| личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей | имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить |

