

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 6 городского округа Отрадный Самарской области  
СП ГБОУ СОШ № 6 г.о. Отрадный ЦДОД

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании методического совета  
СП ГБОУ СОШ № 6 г.о. Отрадный ЦДОД  
Протокол № 1 от 5 августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ № 6 г.о. Отрадный  
Самарской области  
*Т.Н. Чикинда*  
5 августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ГРАЦИЯ»**

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Гладышева Юлия Николаевна,  
педагог дополнительного образования;  
Дедюлина Ирина Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Отрадный  
2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	11
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ .....	11
1. Модуль «Перекаты. Группировка» .....	11
2. Модуль «Кувьрки. Стойки».....	13
3. Модуль «Мосты» .....	17
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	24
Приложение .....	25
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» относится к **художественной направленности** дополнительных общеобразовательных программ.

Программа модифицированная, создана на основе различных образовательных ресурсов, но подобранный материал изменён с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки учащихся.

Программа ознакомительного уровня. Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Новизна программы заключается в реализации **конвергентного подхода**. "Грация" - это программа, разработанная с учетом особенностей таких дисциплин, как хореография, акробатика, гимнастика, музыка. В ходе обучения учащиеся будут совершенствовать технику акробатики, осваивать элементы хореографии, развивать гибкость и выносливость, а также формировать музыкальность и чувство ритма. Участники будут заниматься не только техническими аспектами акробатики и хореографии, но и активно развивать свои художественные способности и творческое мышление. Они освоят не только отдельные движения и элементы, но и смогут объединять их в целостные хореографические композиции.

В программе используется **разноуровневое обучение**, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах, что дает возможность каждому ребенку овладеть учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности. Содержание программы может быть адаптировано под разные возрастные группы и уровни подготовки, чтобы каждый обучающийся мог развиваться в соответствии со своими возможностями и потребностями.

По данной программе могут заниматься **дети с ОВЗ**. Результат освоения программы этими детьми может быть отсрочен и не диагностируется по итогам изучения модулей.

Программа может реализовываться **в сетевой форме**. Сетевая форма реализации обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов общеобразовательных организаций города.

### **Актуальность программы**

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Занятия художественной гимнастикой и хореографией способствуют физическому, эстетическому, музыкальному развитию, умению владеть своим телом, укреплению нервной и дыхательной системы, координации движений, развивается чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, передавать эмоциональное состояние через движение. Художественная гимнастика и хореография - прекрасное средство профилактики плоскостопия, сколиоза. Физические упражнения повышают функциональные возможности организма ребенка, развивают силу мышц, выносливость, подвижность в суставах и укрепляют иммунитет.

Средствами занятий художественной гимнастикой, хореографией формируется здоровая личность, которая сможет ощущать свою социальную значимость, уверенность в себе, своих силах, способностях. Участие в концертах, творческих программах, тематических мероприятиях, благотворительных акциях способствует развитию личностных положительных качеств, раскрепощению ребенка, выявлению его творческих возможностей, скрытых потенциалов, формированию позитивного мышления.

***Программа ориентирована на следующие приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области:***

- развитие культурных индустрий и творческого предпринимательства на территории региона;
- создание положительного имиджа Самарской области как региона с высоким уровнем культуры;

- развитие и поддержка сектора креативных индустрий (обеспечение свободы творчества в самых разнообразных областях, содействие в создании новых креативных пространств, поддержка креативных проектов).

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проекти-

рованию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- 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»)

**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, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности.

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

Дополнительная образовательная программа «Грация» состоит из 3 модулей: «Перекаты. Группировка», «Кувырки. Стойки», «Мосты».

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем.

### **Цель программы**

Цель программы - развитие творческих способностей обучающихся, физическое совершенствование через освоение основ художественной гимнастики.

### **Задачи программы**

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной и гражданской ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим - доброжелательность, чувство товарищества, толерантность;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

#### Развивающие:

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия;

#### Образовательные:

- формировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии и художественной гимнастики;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- развивать физические данные обучающихся.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа ориентирована на обучение детей 7-14 лет. Младший школьный возраст – это возраст, когда происходит активное формирование личности. У детей происходит формирование и становление новой системы отношений между людьми, изменяется отношение к обязанностям, увеличивается круг интересов, развиваются способности. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание педагогу-хореографу стоит уделить осанке. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело. Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концен-

трировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьёзную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся. В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

В среднем школьном возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Наблюдается усиленный рост тела в длину. Продолжается процесс окостенения скелета, кости приобретают упругость твёрдость, значительно возрастает сила мышц. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Формируется новый образ своего физического «Я».

Особенности возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей необходимо учитывать при формировании групп обучающихся. Наполняемость групп – от 10 до 15 человек.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год – 108.

**Форма обучения** - очная. Традиционная форма обучения предполагает обучение непосредственно в аудитории, в группе, общение с педагогом в максимальном объеме на занятиях, но не исключает самостоятельного изучения материала, в том числе и с применением дистанционных технологий и технологий электронного обучения. Дистанционные образовательные технологии реализуются, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

**Формы организации деятельности:** групповая.

### **Режим занятий**

Занятия по программе проводятся в следующем режиме: 2 раз в неделю по 2 и 1 часу. Продолжительность учебного часа - 40 минут, для групп учащихся в возрасте до 8 лет – 30 минут. Продолжительность перерыва – 10 минут. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроен на доброжелательность и

толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка. Условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики
Личностные результаты	<p>Обучающийся должен проявлять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– российскую гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>– владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>– эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>– развитые этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>– навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение
Метапредметные результаты	<p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить способы решения проблем творческого и поискового характера;</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, собеседование

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– активно использовать речевые средств и средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</li> <li>– использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;</li> </ul> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;</li> <li>– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>– применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</li> <li>– договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> </ul>	
--	---	--

	– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Предметные результаты	Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.	Наблюдение

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Продуктивной формой подведения итогов реализации программы является творческое выступление.

Документальными формами подведения итогов реализации программы являются карты (таблицы) наблюдений и оценки результатов освоения программы обучающимися.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>К-во часов</b>
1.	Перекаты. Группировка.	21
2.	Кувырки. Стойки.	66
3.	Мосты.	21
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Модуль «Перекаты. Группировка»**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам выполнения перекатов вперёд и назад в группировке. Дети должны усвоить правила выполнения элемента в избежание травматизма.

**Цель модуля:** обучение первоначальным правилам выполнения перекатов вперёд и назад в группировке.

#### **Задачи модуля**

##### Обучающие:

- Провести инструктаж по ТБ при выполнении перекатов вперёд и назад в группировке;
- Познакомить с правилами выполнения перекатов вперёд и назад в группировке;
- Формировать навыки ориентации в отношении переката в группировке назад и вперед.

##### Развивающие:

- Развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- Развивать речь с использованием спортивной терминологии; мыслительные операции: анализ, синтез; способствовать развитию двигательной памяти, развитию ловкости, гибкости;

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных ценностей и морально-волевых качеств личности.

**Предметные результаты модуля:**

Обучающиеся должны знать:

- основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.;
- технику выполнения перекатов.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перекаты вперёд и назад в группировке.

Обучающиеся должны владеть:

- навыками самооценки развития физических качеств.

**Учебно-тематический план модуля «Перекаты. Группировка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	2	1	Входная диагностика, наблюдение
2.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	3	1	2	Выполнение элемента
3.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	9	1	8	Выполнение элементов
4.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	3	1	2	Выполнение элементов
5.	Итоговое занятие	3	1	2	Зачёт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	

**Содержание модуля**

**1. Основы знаний (теория)**

- Что такое гибкость и как её развивать?
- Что такое ловкость и как её развивать?
- Что такое сила и как её развивать?

- Координационные способности и как их развивать?
- Страховка и самостраховка для чего она нужна?
- Термины в акробатике.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности.

## **2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости**

*индивидуальные упражнения:*

- оценка и самооценка гибкости
- подготовка к шпагатам
- махи и наклоны, стоя на коленях
- группировки и складки

*упражнения вдвоём:*

- махи ногами
- прогибания

## **3. Упражнения на развитие силы**

*индивидуальные упражнения:*

- приседания
- упор лёжа
- седы углом
- упоры лёжа сзади

*упражнения вдвоём:*

- приседания

## **4. Упражнения на развитие ловкости**

*индивидуальные упражнения:*

- ходьба в движении и на месте
- бег в движении и на месте
- подскоки на носках
- перекаты

*упражнения вдвоём:*

- прыжки через партнёра

## **5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании**

*индивидуальные упражнения:*

- равновесие на ноге
- равновесие на руке и ноге

*упражнения вдвоём:*

- равновесие с поддержкой партнёра
- равновесие вдвоём.

## **2. Модуль «Кувырки. Стойки»**

Этот модуль направлен на обучение первоначальным правилам выполнения техники кувырка назад и вперед и стойки на лопатках.

**Цель модуля:** освоение понятий «кувырок» и стойка на лопатках, техники выполнения кувырка назад и вперед и стойки на лопатках.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- организовать учебную деятельность учащихся по усвоению ими знаний о технике выполнения кувырка назад и вперед и стойки в разработке умений правильно выполнять в сочетании с равновесием.

#### Развивающие:

- развивать речь с использованием спортивной терминологии; мыслительные операции: анализ, синтез; способствовать развитию двигательной памяти, развитию ловкости, гибкости;
- способствовать формированию навыков ориентации в отношении кувырка назад и вперед и стойке на лопатках.

#### Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных ценностей и морально-волевых качеств личности.

### **Предметные результаты модуля:**

#### Обучающиеся должны *знать*:

- основы техники выполнения кувырка вперед;
- основы техники выполнения кувырка в сторону;
- основы техники выполнения стойки

#### Обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять кувырок вперед, в сторону;
- выполнять стойку на лопатках.

#### Обучающиеся должны *владеть*:

- навыками самооценки развития физических качеств.

### **Учебно-тематический план модуля «Кувырки. Стойки»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	1	2	
2.	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»	9	1	8	Выполнение элемента, наблюдение
3.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	9	1	8	Выполнение элемента, наблюдение

4.	Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	21	1	20	Выполнение элементов, наблюдение
5.	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	21	1	20	Выполнение элементов, наблюдение
6.	Итоговое занятие	3		3	Зачёт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>61</b>	

## Содержание модуля

### 1. Основы знаний (теория)

- Что такое гибкость и как её развивать?
- Что такое ловкость и как её развивать?
- Что такое сила и как её развивать?
- Координационные способности и как их развивать?
- Страховка и самостраховка для чего она нужна?
- Термины в акробатике.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности.

### 2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости

*индивидуальные упражнения:*

- подготовка к шпагатам
- махи и наклоны, стоя на коленях
- группировки и складки
- шпагаты

*упражнения вдвоём:*

- наклоны и полумосты
- прогибания
- шпагаты

*упражнения втроём:*

- прогибания с помощью
- мосты, наклоны назад с помощью
- шпагаты

### 3. Упражнения на развитие силы

*индивидуальные упражнения:*

- приседания
- упор лёжа
- седы углом
- упоры лёжа сзади
- стойка на лопатках
- стойка на голове
- упоры и стойки на руках

*упражнения вдвоём:*

- приседания
- упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра
- удержание партнёра на бёдрах
- приподнимание висящего партнёра
- стойки

*упражнения втроём:*

- поддержка на бёдрах и ступнях
- упоры лёжа
- укрепление туловища
- седы и стойки ногами на «квадрате»
- подтягивание в висе лёжа
- стойки
- висы и упоры

#### **4. Упражнения на развитие ловкости**

*индивидуальные упражнения:*

- кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев
- кувырки вперёд из упора присев в различные положения
- кувырки назад из упора присев в различные положения
- кувырки назад из различных положений в упор присев
- соединение перекатов и кувырков
- соединение кувырков с прыжками
- длинный кувырок и кувырок прыжком
- падения

*упражнения вдвоём:*

- прыжки через партнёра
- кувырки вдвоём
- прыжки с помощью партнёра
- опорные прыжки через партнёра
- перевороты

*упражнения втроём:*

- входы и сходы;
- соскоки с соединённых рук партнёра
- опорные прыжки через партнёра
- упражнения в упорах
- полёты и перевороты с предплечий

#### **5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании**

*индивидуальные упражнения:*

- равновесие на ноге
- равновесие на руке и ноге
- равновесия в наклонах
- балансирование гимнастической палкой
- фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд

*упражнения вдвоём:*

- равновесие с поддержкой партнёра
- равновесие вдвоём
- балансирование руками и ногами
- равновесие на партнёре
- стойки и равновесия.

### 3. Модуль «Мосты»

Этот модуль направлен на обучение первоначальным правилам выполнения техники моста. Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

**Цель модуля:** освоение понятия «мост», техники выполнения «моста», умения выполнять мост из положения лежа на спине.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- организовать учебную деятельность учащихся по усвоению ими знаний о технике выполнения моста, в выработке умений правильно выполнять в сочетании с равновесием.

Развивающие:

развивать речь с использованием спортивной терминологии; мыслительные операции: анализ, синтез; способствовать развитию двигательной памяти, развитию ловкости и гибкости.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных ценностей и морально-волевых качеств личности.

#### Предметные результаты модуля:

Обучающиеся должны знать:

- основы техники выполнения мостов;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять мостик из положения лёжа на спине;
- выполнять мост с двух колен.

Обучающиеся должны владеть:

- навыками самооценки развития физических качеств.

#### Учебно-тематический план модуля «Мосты»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	1	2	

2.	Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	9	1	8	Выполнение элемента, наблюдение
3.	Мост с двух колен «верблюду»	6	1	5	Выполнение элемента, наблюдение
4.	Итоговое занятие	3	1	2	Зачёт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	

## Содержание модуля

### 1. Основы знаний (теория)

- Что такое гибкость и как её развивать?
- Что такое ловкость и как её развивать?
- Что такое сила и как её развивать?
- Координационные способности и как их развивать?
- Страховка и самостраховка для чего она нужна?
- Термины в акробатике.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности.

### 2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости

*индивидуальные упражнения:*

- оценка и самооценка гибкости
- подготовка к шпагатам
- шпагаты

*упражнения вдвоём:*

- наклоны и полумосты
- прогибания
- мосты

*упражнения втроём:*

- прогибания с помощью
- мосты, наклоны назад с помощью
- пирамиды с полумостами и мостами

### 3. Упражнения на развитие силы:

*индивидуальные упражнения:*

- приседания
- упор лёжа
- седы углом
- упоры лёжа сзади
- стойка на лопатках
- стойка на голове
- упоры и стойки на руках

*упражнения вдвоём:*

- приседания

- упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра
- удержание партнёра на бёдрах
- седы верхом
- стойки

*упражнения втроём:*

- поддержка на бёдрах и ступнях
- упоры лёжа
- укрепление туловища
- седы и стойки ногами на «квадрате»
- подтягивание в висе лёжа
- стойки
- висы и упоры

#### **4. Упражнения на развитие ловкости:**

*индивидуальные упражнения:*

- подскоки на носках
- прыжки в высоту
- перекаты, кувырки и падения
- перекаты
- кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев
- кувырки вперёд из упора присев в различные положения
- кувырки назад из упора присев в различные положения
- кувырки назад из различных положений в упор присев
- соединение перекатов и кувырков
- соединение кувырков с прыжками
- длинный кувырок и кувырок прыжком
- падения

*упражнения вдвоём:*

- прыжки через партнёра
- кувырки вдвоём
- прыжки с помощью партнёра
- опорные прыжки через партнёра
- перевороты

*упражнения втроём:*

- входы и сходы
- соскоки с соединённых рук партнёра
- опорные прыжки через партнёра
- положения в висах
- упражнения в упорах

#### **5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.**

*индивидуальные упражнения:*

- равновесие на ноге
- равновесие на руке и ноге
- равновесия в наклонах и мостах

– фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд  
*упражнения вдвоём:*

- равновесие с поддержкой партнёра
- равновесие вдвоём
- балансирование руками и ногами
- стойки и равновесия

*упражнения втроём (пирамиды):*

- пирамиды для всех
- пирамиды для девочек
- пирамиды для смешанных составов
- пирамиды для мальчиков.

Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки обучающихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию.

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности, снятие физических зажимов.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Формы занятий**

В процессе обучения используются различные формы занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть:

- в подготовительную часть входят упражнения на развитие и сохранение гибкости;
- в основную – упражнения для развития силы, либо упражнения для развития ловкости, на развитие умений и навыков в равновесии и балансировании;

- третья часть занятия – составление несложных акробатических связок и элементов, разработка и постановка концертных номеров.

### **Методы и приёмы**

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д.

### **Учебно-методический комплекс**

#### **1) Учебные пособия:**

- специальная литература;
- видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

#### **2) Дидактические материалы:**

##### Наглядные пособия

- видеозаписи;
- фотографии.

##### Раздаточный материал

- карточки с индивидуальными заданиями;
- бланки тестов и анкет;
- бланки диагностических и творческих заданий;

#### **3) Методические материалы**

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- методические рекомендации к занятиям.

### **Техническое оснащение занятий**

#### Помещение

- хореографический зал
- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;

#### Инвентарь:

- обручи
- скакалки
- гимнастические палки
- гимнастические коврики

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- ноутбук с выходом в Интернет для проведения дистанционных занятий

## Диагностический инструментарий

### 1. Входная диагностика

#### Карта наблюдений

Ф.И. учащегося	Гибкость	Сила	Ловкость	Равновесие	Средний балл

Минимальный уровень      1 – 2 балла      \_\_\_\_\_

Средний уровень            3 – 4 балла      \_\_\_\_\_

Максимальный уровень    5 баллов        \_\_\_\_\_

### 2. Текущая диагностика

#### Карта наблюдений за освоением тем программы

##### Вид диагностики:

№ п/п	ФИО обучающегося	Темы программы							Средний балл
<b>Средний балл</b>									

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы. Педагог самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки из тем, которые были изучены за весь период обучения.

##### *Определение уровня:*

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на большую часть всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

#### Оценка гибкости

Виды упражнений	«5»	«4»	«3»
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения

Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	С явным напряжением или расстоянием от груди до бёдер 0,5 см	При расстоянии до бёдер 6-10 см
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5 см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10 см

### 3. Промежуточная диагностика

Карта наблюдений за результатами обучения по модулям программы

Ф.И. учащегося	Освоил теоретический материал по темам и разделам	Знает специальные термины, используемые на занятиях	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	Умеет воплощать свои творческие замыслы	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях	Научился получать информацию из разных источников	Уровень обученности

Оценка по каждому показателю:

Ярко проявляется – 5 баллов;

Проявляется – 4 балла;

Слабо проявляется – 3 балла;

Не проявляется – 2 балла.

Итоговая оценка выводится как среднее арифметическое (сумма баллов делится на 7).

Уровень обученности:

5 – 4,5 балла – высокий уровень

4,4 – 3,9 балла – хороший уровень

3,8 – 2,9 балла – средний уровень

2,8 – 2 балла – низкий уровень

### 4. Итоговая диагностика

Оценка качества освоения программы проводится на основе методики Н. В. Кленовой, Л. Н. Буйловой «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. .В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
2. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
4. Кузмина К.А. Беянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека,
5. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
6. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
7. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
8. Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт,2011г.
9. Пименов О.В. Опорно-двигательная система. Воронеж. 2009г.
- 10.Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1. Продолжительность учебного года

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 31 августа

Летние каникулы: 1 июня - 31 августа

Количество учебных недель: 36

### 2. Календарный план

№	Учебные недели	Наименование модуля	Количество часов
1.	1-7	Перекаты. Группировка.	21
2.	8-29	Кувырки. Стойки.	66
3.	30-36	Мосты.	21
		<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>

### 3. Организация работы в летний период:

- участие в летних профильных сменах в лагере дневного пребывания «Данко» на базе СП ГБОУ СОШ № 6 г.о. Отрадный ЦДОД;
- посещение выставок, городских музеев;
- участие в городских акциях и мероприятиях.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Модуль 1. «Перекаты. Группировка»

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
	Группа	Группа		
1.			Введение.	2/1
2.			Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	2/1
3.			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2/1
4.			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2/1
5.			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2/1
6.			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	2/1

7.			Итоговое занятие	2/1
			<b>ИТОГО:</b>	<b>21</b>

## Модуль 2. «Кувырки. Стойки»

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
	Группа	Группа		
8.			Ведение	2/1
9.			Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»	2/1
10.			Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»	2/1
11.			Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»	2/1
12.			Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	2/1
13.			Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	2/1
14.			Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	2/1
15.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
16.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
17.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
18.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
19.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
20.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
21.			Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»	2/1
22.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
23.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
24.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
25.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
26.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1

27.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
28.			Кувырок вперед из упора присев из основной стойки	2/1
29.			Итоговое занятие	2/1
			<b>ИТОГО:</b>	<b>66</b>

### Модуль 3. «Мосты»

№	Дата		Тема занятия	Количество часов
	Группа	Группа		
30.			Введение	2/1
31.			Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	2/1
32.			Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	2/1
33.			Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	2/1
34.			Мост с двух колен «верблюды»	2/1
35.			Мост с двух колен «верблюды»	2/1
36.			Итоговое занятие	2/1
			<b>ИТОГО:</b>	<b>21</b>