



Департамент по социальным вопросам
администрации города Ишима

Организация дополнительного образования
«Муниципальное автономное учреждение
«Центр дополнительного образования детей города
Ишима»

Программа согласована и
рекомендована педагогическим советом
ОДО МАУ ЦДОДГИ
Протокол № 2 от 31.05.2023 г.



Утверждаю:
Директор ОДО МАУ ЦДОДГИ
Н.А. Башкирева
31.05.2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 31
В.Д. Олькин
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Первые шаги в гимнастике» сетевая

Направленность: физкультурно-спортивная
Объем программы: 216 часов
Срок реализации: 2 года
Возрастная категория: 5-8 лет

Автор-составитель:
Слобожанина Анастасия Николаевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ишим
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Ритмическая гимнастика в сочетании с художественной позволяет развивать не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку. Таким образом, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в гимнастике», созданная на основе художественной и партерной гимнастики, а также ритмической гимнастики, дает новые возможности раскрытия и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения.

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первые шаги в гимнастике» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение об единых требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОДО МАУ ЦДОДГИ.

Программа «Первые шаги в гимнастике» носит комплексный характер, так как включает в себя дисциплины, направленные на развитие различной деятельности (музыкальной, эстетической, интеллектуальной, физической).

Включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей. Направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в следующем:

Данная программа направлена на укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка, способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, при составлении программы использован опыт ведущих специалистов в области ритмической, художественной, спортивной гимнастики, учтены современные тенденции, рассмотрены различные стили и направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в гимнастике» реализуется на базе ОДО МАУ ЦДОДГИ.

Новизна программы заключается в том, с целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Предметом обучения является эстетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и видами гимнастики — художественная и ритмическая, партерной — как средство гармоничного развития детей. Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей.

Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на детей с разной степенью подготовки и склонностей детей.

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи:

Обучающие:

- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии;
- обучение навыками музыкально-двигательного движения;
- расширение знаний по терминологии в области гимнастики;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- выработка представления и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

развивающие:

- развитие музыкально - ритмическую координацию;
- развитие мышечное чувство;
- развитие осанку, работу стопы;
- развитие музыкально-двигательную память;
- развитие физически и укреплению здоровья;

- развитие творческих способностей;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитание чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;
- воспитание морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Формы организации занятий: учебное занятие, тренировка, репетиция, конкурс, концерт, фестиваль, творческая встреча, соревнование, видеоуроки, мастер-классы.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации.

Формы работы: фронтальная форма – различные подвижные игры; групповая – разделение на мини-группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- текущий контроль: танцевальная импровизация, тест, наблюдение, проверка правильности выполнения игровых заданий и упражнений на занятиях; при дистанционной форме обучения: беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование, взаимопомощь обучающихся в форуме;

- итоговый контроль: урок «Открытый класс». Итоговая диагностика - соревнование, творческая работа; при дистанционной форме обучения: показ изученных комбинаций (видеоотчёт),самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой педагогом.

Методы и приёмы, применяемые при организации учебно-воспитательного процесса:

Словесный метод - облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей. Приёмы: показ физических упражнений, выразительный рассказ.

Наглядный метод обучения (знакомство с готовыми знаниями). Приёмы: беседа, объяснение, показ действий.

Практический метод – обучения (для формирования знаний, умений, навыков). Приёмы: самостоятельное выполнение упражнений под счет, с музыкой.

Активно используется игровой метод в процессе физического воспитания на начальном обучении движениям и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Организационные условия реализации программы

Срок реализации программы: два года. В зависимости от особенностей группы обучающихся и условий организации учебного процесса программа предусматривает возможность реализации в различном объёме:

Занятие проводится в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Занятия проводятся:

1год обучения 2 раза в неделю по 1 часу продолжительностью 35 минут. Количество учебных часов –72 часа в год.

2год обучения 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью 45 минут. Количество учебных часов –144 часа в год.

Вариант	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
1	72	2	1*35 с перерывом 10 минут	5-6	Обучающиеся без ОВЗ	10-15
2	144	2	2*45 (с перерывом 10 минут)	7-8	Обучающиеся без ОВЗ	10-15

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте от 5 до 8 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр. Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек.

По окончании обучения по данной программе учащиеся могут продолжить заниматься в других спортивных специализированных заведений, в хореографических коллективах, а также заниматься профессиональным видом спорта.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» (<https://vk.com/club128775514>), с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайнконференций Zoom.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Объём и сроки	В зависимости от модуля программа рассчитана на 72/144 часов	Возможно изменение срока реализации при сохранении объёма
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 10-15 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение учебного года	Занятия организуются индивидуально в свободном режиме
Режим занятий	Согласно расписанию учебных занятий	Задания публикуются 1 раз в неделю

Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте»
Организация физкультурминут, двигательной активности	Во время занятий предусмотрено проведение физкультурминутки. Между академическими часами одного занятия проводится перерыв 10 минут	Между академическими часами одного занятия родителям нужно организовать для ребёнка перерыв 10 минут, помочь выполнить перерыв, обсудить прошедшее занятие
Характеристика контингента	Обучающиеся без ОВЗ; дети 5-8 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 5-8 лет
Текущий контроль	Танцевальная импровизация, тест	Тест, фото видеотчёт
Итоговый контроль	Урок «Открытый класс». Итоговая диагностика - соревнование, творческая работа	Показ изученных комбинаций (видеотчёт)
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

Диагностика эффективности образовательного процесса

Диагностика осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Способности у всех детей разные, поэтому программа предусматривает внутригрупповую дифференциацию для организации обучения на разных уровнях.

Процесс изучения педагогом ученика начинается с первых занятий и продолжается на протяжении всего периода обучения в объединении. Диагностика стартовых возможностей каждого ребёнка проводится педагогом методом наблюдения в ходе выполнения детьми физических упражнений. (приложение 1).

В каждой группе свой план занятий, который определяет те знания, умения и навыки, которые должны усвоить обучающиеся и предлагается минимальная сложность учебного материала и исполнение простейших элементов и упражнений партерной и художественной гимнастики.

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

Уровень сложности	Особенности	Методы обучения	Формы контроля
1 уровень сложности («стартовый»)	Предполагает использование и реализацию общедоступных и	Игровой метод. Наглядный метод	Наблюдение, тестирование, фотоотчёт.

	универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы		
2 уровень сложности («базовый»)	Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и терминологии, гарантированно обеспечивают передачу общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы	Игровой метод. Наглядный метод Практический метод	наблюдение тестирование, показ изученных комбинаций (видеоотчёт).
3 уровень сложности («продвинутый»)	Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к узкоспециализированным и предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы	Игровой метод. Наглядный метод Практический метод	наблюдение тестирование участие в конкурсных мероприятиях разных уровней, фотоотчёт

Ожидаемые результаты освоения программы (по уровням сложности)

<i>Обучающиеся должны знать</i>	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения для разминки и их предназначение; – комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение; – разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях; – упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела; – Элементы танцевальных и хореографических упражнений.
<i>Обучающиеся должны уметь</i>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики; – владеть навыками танцевальных шагов, простых прыжков : осознанного выполнения комплексов упражнений для развития гибкости; – мышечного самоконтроля во время исполнения движений; – выполнять упражнения с мячом, обручем, со скакалкой; – ориентироваться в пространстве; – уметь выполнять простые акробатические упражнения;
<i>Обучающиеся должны иметь представление</i>	<ul style="list-style-type: none"> - о значении гимнастики для человека (1,2,3); - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - об разнообразных видах гимнастики (1,2); - об отдельных группах упражнений, общих понятиях (1,2,3)
<i>Обучающиеся смогут решать задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания и умения (1, 2, 3); - уметь работать в коллективе; - адаптироваться в условиях современной жизни (2, 3);

Результатом усвоения обучающимися программы являются устойчивый интерес к занятиям, сохранность контингента на протяжении обучения, результаты в конкурсных мероприятиях.

Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие интеллектуальных и технических способностей обучающихся: уровень усвоения теоретических знаний, качество выполнения гимнастических упражнений, степень самостоятельности в работе, время выполнения упражнения (элемента), творческое мышление (приложение 2). Итоговая оценка развития личностных качеств ученика производится по трём уровням:

- «высокий»: положительные изменения личностного качества воспитанника в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «средний»: изменения произошли, но воспитанник потенциально был способен к большему;
- «низкий»: изменения не замечены.

Проведение показательных уроков перед родителями позволяет определить эффективность обучения, увидеть результат своего труда, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. В результате обучение у обучающихся проходит на более высоком уровне, появляется наибольший интерес к предмету и развиваются такие качества личности как воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Краткое содержание программы

Программа включает элементы акробатических упражнения, элементы художественной гимнастики, упражнения партерной гимнастики, танец. Самым большим разделом является «Элементы художественной Гимнастики». Основное содержание отводится практическим работам (50—75% учебного времени).

Занятия объединения включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Проходят в форме учебно-тренировочных занятий.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. При изучении теоретического материала следует использовать наглядные пособия, видеозаписи, ИКТ. Каждое практическое занятие начинается с инструктажей (вводного, текущего и заключительного).

На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг. упражнения на релаксацию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Раздел программы	Количество часов (1 год)			Количество часов (2 год)			Формы контроля
		Общ ее	Теор ия	Прак тика	Общ ее	Теор ия	Прак тика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	34	4	30	Опрос Контрольный урок фотоотчёт
3.	Танец	18	2	16	18	4	14	Опрос Контрольный урок фотоотчёт
	Элементарная хореографическая подготовка							
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры							
4.	Элементы художественной Гимнастики	28	2	16	48	8	40	Опрос Контрольный урок фотоотчёт
	Комплекс упражнений партерной гимнастики							
	Упражнения с предметами							
5.	Акробатические упражнения	12	2	10	32	4	28	Опрос Контрольный урок фотоотчёт
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Урок «Открытый класс»
	ИТОГО за учебный год	72	10	62	144	22	122	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в гимнастике» реализуется на базе ОДО МАУ ЦДОДГИ г. Ишима:

Наименование группы	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения/ контроля	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	Год обучения	Всего академ. часов в год	Кол-во академ. часов в неделю	Адрес реализации программы
Группа 1	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	Очная форма обучения/ контроля с использованием дистанционных технологий	2*35 мин.	1	72	2	ОДО МАУ ЦДОДГИ Пл. Соборная, 2 Слобожанина А.Н.)
Группа 2	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	Очная форма обучения/ контроля с использованием дистанционных технологий	2*90 мин.	2	144	4	ОДО МАУ ЦДОДГИ Пл. Соборная, 2 Слобожанина А.Н.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета. Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий.

Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «Учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 2.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».
- Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- Марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

Тема 2.2. Суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, пальцы рук, таз, бедра, колени, голеностопы, пальцы ног)

- круговые движения головой.
- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
- опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Тема 2.3. Базовые наклоны, прогибы и скручивания:

Раздел 3. Танец. Элементарная хореографическая подготовка.

Тема 3.1. Изучение постановки корпуса.

- Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидание».
- Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног.
- Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте.
- Разучивание позиций ног и позиций рук.
- Упражнение на развитие подъема и подвижности стоп.
- Выработка осанки.

Тема 3.2. Танцевальная азбука.

- Характера музыки (спокойный, торжественный);
- Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

Тема 3.3 Игровые упражнения на равновесие.

- «По ровненькой дорожке»,
- «Ходьба по доске».
- «С горки на горку».
- «Пройди по верёвочке».
- «Бег боком».

Тема 3.4. Игровые упражнения с прыжками.

- «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Кто быстрее».
- «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики».
- «Переселение лягушек», «Лягушки». «Поймай комара».
- «Поймай снежинку»,

Тема 3.5 Подвижные игры.

- Игры без предметов: «Салки», «Караси и Щука», «Волк ворву», «Третий лишний», «Кто сильнее?».
- круговые и комбинированные эстафеты.
- эстафеты с лазаньем и перелезанием, преодолением препятствий.

Тема 3.6 Музыкальные- танцевальные игры.

- Музыкально-подвижные игры: «У медведя во бору»,
- Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру)
- танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка».
- Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж.

Раздел 4. Элементы художественной гимнастики.

Тема 4.1. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;

Тема 4.2. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Тема 4.3. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава:

- В положении лежа на спине:
- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.
- В положении сидя по-турецки:
- — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Тема 4.4. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

- В положении лежа на спине:
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .
- В положении сидя:
- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса
- вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 4.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

- В положении лежа на спине:
- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.
- В положении лежа на животе:
- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- В положении упора на коленях:
- — поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Раздел 5. Акробатические упражнения.

Тема 5.1. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.

- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Из положения стоя на коленях перекат вперёдпрогнувшись.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца».

Тема 5.2. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

- «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью педагога.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места .
- Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям.

Краткие исторические сведения о возникновении гимнастики. Гимнастическая терминология. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Понятие о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники отдельных групп гимнастических упражнений. Техническое совершенство гимнаста.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 2.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

- Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал, предварительная и исполнительная команды.
- Строевые приемы: основная стойка, повороты направо, налево, кругом, в полоборота.
- Построение и перестроения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два в круг.
- Перестроение из одной в две шеренги, из одной колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и более в движении.
- Размыкание и смыкание: направо и налево, вправо и влево приставными шагами, размыкание уступами, в движении.
- Передвижения: строевой и походный шаг, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и обратно; повороты в движении.
- Ходьба и бег. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе, бег с ускорением по сигналу, бег прыжками.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

- Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперёд, назад; наклоны вперёд с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем.
- опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.
- Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками.

- Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью).
- Повороты и круговые движения руками.
- Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).
- Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперёд, назад, в сторону стоя, сидя, лёжа.
- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».
- **Раздел 3. Танец. Элементарная хореографическая подготовка.**

Тема 3.1. Изучение постановки корпуса.

- Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидания».
- Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног.
- Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте.
- Разучивание позиций ног и позиций рук.
- Упражнение на развитие подъема и подвижности стоп.
- Выработка осанки.

Тема 3.2. Волны и взмахи.

- Волнообразные движения руками.
- Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола;
- Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.
- Взмахи руками. 1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести телана правую (левую) ногу.

Тема 3.3 Равновесия.

- Стойки на носках у опоры, на середине зала;
- стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках; остановки на носках после различных видов ходьбы, бега;
- вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад (у опоры и на середине зала).

Тема 3.4. Повороты.

- Простые повороты на двух ногах;
- Поворот на одной ноге;
- Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, градусов. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180 градусов.

Тема 3.5 Прыжки.

- простые прыжки по 1, 2 позициям,
- прыжки со сменой позиций ног.
- открытый и закрытый прыжки.
- элементарные гимнастические прыжки.

Раздел 4. Элементы художественной гимнастики.

Тема 4.1. Комплексы упражнений партерной гимнастики .

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;
- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью);
- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 4.2. Упражнения с предметами. упражнение с обручем.

- Хваты обруча; Держать обруч вертикально впереди двумя руками, повороты обруча, наклоня туловища влево, вправо.
- Повороты обруча в различных плоскостях, стоя на месте.
- Вращение обруча в лицевой плоскости одной рукой по часовой стрелке и против часовой стрелки. То же с пружинными движениями ногами.

Тема 4.3 Упражнение со скакалкой.

- Прыжки на месте толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным прыжком.
- Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным вращением.
- Прыжки поочередно толчком двумя и одной, вращая скакалку вперед и назад.
- Махи скакалкой в различных плоскостях.

Тема 4.4. Упражнение с лентами.

- махи и круги лентой;
- восьмерки горизонтальные и вертикальные;
- змейки, спирали, броски.

Тема 4.5. Упражнения с мячом.

- катание мяча сидя и лёжа, броски и ловля, перекаты и выкруты.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие:

- учебного кабинета;
- необходимого спортивного инвентаря(обручи, ленты, мячи, султанчики, гимнастические палки и т.д.);
- необходимого хореографических станков;
- наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника)необходимого дидактического и раздаточного материала;
- компьютера (ноутбука);
- выход в Интернет;

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, просторное рабочее место для занятия гимнастикой, с необходимым спортивным инвентарем.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции	Дидактический и лекционный материал
1.	Вводное занятие	Разработка вводного занятия по теме: «Общие сведения об основах гимнастики»Инструкции по технике безопасности.	Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки».
2.	ОФП	Разработка вводного занятия по теме«Изучение комплекса упражнений для разминки».Инструкции по технике безопасности.	Беседа-игра «Физкульт, ура - гимнастика моя».
3.	Танец	Разработка вводного занятия по теме. «Понятие музыкально-танцевальных игр.»Инструкции по технике безопасности.	Беседа «.Значение танцевальных движений в музыкальных играх»
4.	Элементы художественной Гимнастики	Разработки занятий по Сборнику гимнастических упражнения для развитиягибкости»(1 уровень), « упражнение с лентами»(2 уровень), «упражнение с обручем»(1,2 уровень) Инструкции по технике безопасности.	Беседа « основные приемы овладением обручем, лентой и мячом» Видеоматериалы выступлений гимнастов.
5.	Акробатические упражнения	Разработка вводного занятия и презентация по теме. «Техника исполнения кувырков». Инструкции по технике безопасности.	Беседа « Выполнение акробатических упражнений на мате». Видеоматериалы выступлений гимнастов.
6.	Итоговое занятие		

Материально-техническое обеспечение и требования техники безопасности в процессе реализации программы

№ п/п	Средства обучения	Количество
1	Учебный кабинет с искусственным и естественным освещением	1
2	Хореографический станок	4
3	Стол	1
4	Стулья	6
5	ПК (ноутбук)	1
6	Гимнастический мат	2
7	Гимнастический коврик	15
8	Музыкальный центр	1
9	Зеркала	10
10	Обручи	15
11	Художественные ленты	15
12	Мячи	15
13	Скакалки	15
14	Сценические костюмы	15

Общий инструктаж по технике безопасности обучающихся проводится ответственным за

группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Данный инструктаж также проводится для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года, – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности и т.д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности. Требования техники безопасности в процессе реализации программы «Первые шаги в гимнастика.» приведены в приложении № 4.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ на 2023-2024 учебный год

Цель программы: создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития обучающихся, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи 1 год обучения:

1. укрепить здоровья и гармоническое развитие обучающихся;
2. улучшить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, гибкость;
3. обучить основам техники гимнастических упражнений;
4. сформировать необходимых умений и навыков для дальнейшего

совершенствования;

Ожидаемые результаты освоения программы направлены на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

1 год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- значение упражнений на развитие гибкости;
- упражнений на развитие ловкости и координации;
- упражнений на формирование осанки;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;
- уметь правильно выполнять комплекс упражнений для развития гибкости;
- запомнить последовательность упражнений;

В зависимости от особенностей группы обучающихся и условий организации учебного процесса программа предусматривает возможность реализации в различном объёме:

Вариант	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
1	72	2	1*35 с перерывом 10 минут	5-6	Обучающиеся без ОВЗ	10-15

Учебный план на 2023-2024 учебный год

	Раздел программы	Количество часов (1)			Формы контроля	
		Обще	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	тестирование «Мой уровень физической подготовки».	фотоотчёт
3.	Танец	18	2	16	Танцевальная эстафета,	фотоотчёт
	Элементарная хореографическая					

	подготовка					
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры					
4.	Элементы художественной гимнастики	28	2	16	Тестирование « Игровой урок»	фотоотчёт
	Комплекс упражнений партерной гимнастики					
	Упражнения с предметами					
5.	Акробатические упражнения	12	2	10	Опрос Контрольный урок,	фотоотчёт
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Урок «Открытый класс».	фотоочет
	ИТОГО за учебный год	72	10	62		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ на 2023-2024 учебный год

Цель программы: создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития обучающихся, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи 2 год обучения:

1. развить специфических качеств: музыкальности танцевальности, выразительности и творческой активности;
2. освоить навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами;
3. развить музыкально-двигательную память;
4. воспитать интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

Ожидаемые результаты освоения программы направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- выполнение упражнений с мячом, обручем, со скакалкой;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнение простых акробатические упражнения;

Обучающиеся должны уметь:

- уметь уверенно выполнять упражнения координацию, гибкость спины;
- уметь легко выполнять простые акробатические упражнения
- владеть навыками танцевальных шагов, простых прыжков.

В зависимости от особенностей группы обучающихся и условий организации учебного процесса программа предусматривает возможность реализации в различном объёме:

Вариант	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
---------	------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------	----------------------

1	144	2	1*45 перерывом 10 минут	с 5-6	Обучающиеся без ОВЗ	10-15
---	-----	---	-------------------------------	-------	------------------------	-------

Учебный план на 2023-2024 учебный год

	Раздел программы	Количество часов (2)			Формы контроля	
		Обще	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	4	30	тестирование «Мой уровень физической подготовки».	фотоотчёт
3.	Танец	18	4	14	Танцевальная эстафета,	фотоотчёт
	Элементарная хореографическая подготовка					
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры					
4.	Элементы художественной гимнастики	48	8	40	Тестирование «Игровой урок»	фотоотчёт
	Комплекс упражнений партерной гимнастики					
	Упражнения с предметами					
5.	Акробатические упражнения	32	4	28	Опрос Контрольный урок,	фотоотчёт
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Урок «Открытый класс».	
	ИТОГО за учебный год	144	22	122		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств обучающихся в рамках образовательной программы проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, а также конкурсы художественной и физкультурно-спортивной направленности.

Воспитательная работа осуществляется с Планом работы ОДО МАУ ЦДОДГИ на учебный год по следующим направлениям:

- Патриотическое и гражданское воспитание. Цель: воспитывать у детей гражданственность как интегрированного качества личности, заключающего в себе внутреннюю свободу и уважение к государственной власти, чувство собственного достоинства и дисциплинированность, культуру межнационального общения
- Воспитание культуры поведения. Цель: привитие культурных привычек поведения в общественных местах, профилактика детского дорожно-транспортного травматизма и т.д.
- Трудовое воспитание. Цель: привитие любви к труду и уважения к людям труда, формирование в процессе работы, учебы трудовых навыков и умений
- Работа с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Цель: способствовать адаптации детей к жизни в социуме, вовлечении в творческую среду детей, входящих в группу риска.
- Работа с одаренными детьми. Цель: целевое комплексное развитие специальных способностей одаренных детей.
- Воспитание здорового образа жизни. Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Конкурсные мероприятия
Сентябрь	- Организационное собрание в объединении. Знакомство детей с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ. - Беседы с родителями по профилактике дорожно-транспортного травматизма, профилактике вирусных инфекций, правонарушений несовершеннолетних.	«1 сентября» праздничная программа для детей
Октябрь	- Беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций, курения. - Выявление одарённых детей. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов.	
Ноябрь	- Мероприятия, посвящённые Международному Дню толерантности. - Мероприятия, посвящённые Дню Матери:	Мероприятия, посвящённые Дню Матери
Декабрь	- Беседа «Государственные символы РФ: герб, флаг, гимн». - Беседы с родителями по профилактике пожароопасных ситуаций в новогодние праздники и дорожно-транспортного травматизма в зимний период.	Подготовка к новомуднему утренику для учащихся ЦДОДГИ
Январь	- Мастер-классы для родителей	Подготовка композиции на конкурс «Хрустальнаятуфелька»
Февраль	- Беседа «Все профессии нужны, все	Подготовка к класс-

	профессии важны»	концерту для родителей
Март	- Беседы с родителями по профилактике экстремизма и радикализма в молодёжной среде, информационной безопасности. .	Участие в показательном открытом занятии «поздравительная открытка для мам и пап».
Апрель	- Беседа «Международный день против жёсткого обращения с детьми» - Беседа «Защитим лес от пожаров».	Открытые занятия для родителей группы №1, №2.
Май	- Беседа «Детский телефон доверия» Общественно-полезный труд: - генеральная уборка кабинета; - дежурство по кабинету	Подготовка творческих работ и постановок итогового мероприятия «В ритме Танца».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.
2. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
5. Немова Г.В. Праздники, игры и танцы для дошкольников. – Ярославль, 2008.
6. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
8. Разеева М. Ритмическая гимнастика для дошкольников // Учитель. – 2003. - N 6. - С. 83-84982.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
11. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».
12. Янкелевич Е. И. От трех до семи: Гимнастика для детей дошкольного возраста / Е. И. Янкелевич. - М. : Физкультура и спорт , 1964. - 13 с. СОУНБ; КХ; Формат М; Инв. номер1184447-КХ

Диагностика начального уровня подготовленности(беседа)

1.Занимался ли ты раньше гимнастикой?	<ul style="list-style-type: none"> • Занимаюсь; • Занимался раньше; Нигде не занимался;
2.Чем тебя привлекло наше объединение?	<ul style="list-style-type: none"> • научиться новому виду деятельности; • проверить свои способности; другое.
3.Какого результата ждете от занятий?	<ul style="list-style-type: none"> • чтоб быть гибким,спортивным, сильным; • познакомиться с новыми друзьями; • хочу высоких результатов в любительском коллективе; другое.

Диагностика начального уровня подготовленности (тест)

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			Примечание
	1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	
«Моё тело»				
Физическое развитие				
Гибкость тела				
Выворотность ног				
Силовые упражнения				
Прыжок				
Координация движений				

1-й уровень –учащиеся имеют удовлетворительные физические данные.Слабоегибкость, закрепощенность мышечного аппарата.

2-й уровень - учащиеся с относительным развитием физическихспособностей, на хорошем уровне исполняет упражнения.

3-й уровень - учащиеся с достаточным развитием всехфизических способностей, отличная природная пластика,на высоком уровне выносливость и сильно развитый мышечный аппарат.

**Система уровней сложности
содержания программы и соответствующие им достижения обучающихся**

Уровень	Теоретические знания	степень самостоятельности в работе	качество выполнения гимнастических упражнений	время выполнения упражнения (элемента)	творческое мышление (музыкальность)
1-й уровень	Недостаточность владения знания полученного материала.	Постоянно обращается к педагогу за помощью.	Исполнение с большим количеством недочетов.	Медленное выполнение упражнений.	Слабо развит музыкальный слух.
2-й уровень	Хорошо владеет теоретическим материалом	Иногда обращается к педагогу за помощью	Допущение незначительное количества простых ошибок.	Довольно быстро выполнение упражнений.	Ярко выражен Артистизм
3-й уровень	Свободно владеет теоретическим материалом	Выполняет упражнения без помощи педагога	Выполняет аккуратно и без ошибок гимнастических упражнений.	Качественно быстро выполняет все элементы.	Обладает Музыкальным слухом

**Календарно-тематический план занятий объединения
«Первые шаги в гимнастике» на 2022-2023 учебный год
педагог Слобожанина Анастасия Николаевна**

Тема	Дата	часы	Содержание	Практическая работа
	1гр			
Вводное занятие		2	Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмет. Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях.. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки». Игра «Физкульт, ура - гимнастика моя».
Общая физическая подготовка (ОФП)		18	Общие сведения о гимнастике. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс пресс, выносливость и т. д.) Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	Упражнения для развития силы: с отягощением и без него; парные упражнения: различные движения руками и ногами, преодолевая сопротивление партнёра. Упражнения для развития мышечных чувств: различные упражнения: стоя, сидя, лёжа, на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития ловкости и координации Комплекс разминочных упражнений.
Танец		18	Изучение постановки корпуса Разучивание позиций ног и позиций рук. Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног. Танцевальные упражнения, музыкальные	Танцевальные этюды: «Снежинка», «Петрушки», «Утята», «Медвежата», «Мишка с куклой», «Вежливый танец», «Времена года». Танцевальные упражнения выполняются с

			игры: игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с прыжками.	музыкальным сопровождением. «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Кто быстрее». «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики». «Переселение лягушек», «Лягушки». «Поймай комара». «Поймай снежинку», По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске». «С горки на горку». «Пройди по верёвочке». «Бег боком».
Элементы художественной гимнастики		20	Комплексы упражнений партерной гимнастики : – Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; – Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы) Связки и комплексы упражнений с предметом: Жонглирование малыми предметами.	Упражнения с мячом: катание мяча сидя и лёжа, броски и ловля, перекаты и выкруты. Упражнения со скакалкой: махи и круги скакалкой, прыжки. Упражнения с обручем: повороты, вращения, броски, маховые движения обручем. Упражнения с лентой: махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали. Упражнения без предмета: пружинные движения, волны, взмахи,
Акробатические упражнения		12	Упражнения на равновесие Упражнения на координацию движения	Перекаты: вперёд, назад, в сторону. Кувырки: вперёд и назад из упора присев. Мост: вначале из положения лёжа, затем наклоном назад, через стойку на руках. Стойки: на лопатках, на руках, на груди, на предплечьях. Перевороты: в сторону («колесо»), вперёд назад. Шпагаты: полушпагат, шпагат, шпагат ноги врозь. Акробатические этюды.
Итоговое занятие		2		Итоговое открытое занятие
Итого		72		

ИНСТРУКЦИЯ № 3
по пожарной безопасности
для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ
ИОТ – 003 – 19

Для детей младшего школьного возраста

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать эл. приборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или другим взрослым.

Для детей среднего и старшего школьного возраста

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Не позволяйте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, отключайте электроприборы от сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости; зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющейся жидкости (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных.

ИНСТРУКЦИЯ № 10
по правилам поведения и действиям сотрудников ОДО МАУ ЦДОДГИ
при угрозе или осуществлении террористического акта
ИОТ-010-19

При получении сообщения об угрозе террористического акта в зданиях ОДО МАУ ЦДОДГИ или при обнаружении в помещениях или на территории учреждения предмета, напоминающего взрывное устройство, необходимо:

1. Не подходить к предмету близко.
2. Организовать оповещение о возникшей опасности всех помещений здания.
3. Организовать охрану подозрительного предмета.

4. Не подпускать людей, не позволять им трогать, перемещать, прикасаться к подозрительному предмету.
5. Сообщить в милицию по телефону 02 или в Управление по делам ГО и ЧС (специалисту по делам ГО и ЧС территории), Департамент по социальным вопросам (**при сообщении не используйте мобильные телефоны**).
6. Организовать вывод людей из опасного места.

Признаки, указывающие на наличие взрывного устройства

1. Наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты.
2. Подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом.
3. От предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

Если произошел взрыв:

- не поддавайтесь панике;
- выходите, выводите людей с чрезвычайной осторожностью;
- не трогайте повреждённые конструкции и провода;
- для освещения не пользуйтесь открытым огнём;
- при задымлении защитите органы дыхания влажной тканью;
- по возможности помогите пострадавшим;
- окажите первую медицинскую помощь.

Если Вас завалило обломками стен:

- дышите глубоко и ровно, стуком и голосом привлекайте внимание людей;
- если вы находитесь глубоко под завалом, перемещайте влево - вправо любой металлический предмет для обнаружения вас металлоискателем;
- если пространство вокруг вас свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород;
- если есть возможность, укрепите потолок от обрушения с помощью подручных предметов и дожидайтесь помощи.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

по правилам дорожного движения

ИОТ-014-19

1. Правила следования организованных групп детей по улицам и дорогам:

- 1.1. Дети должны следовать по правой стороне тротуара или пешеходной дорожки.
- 1.2. Если тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести детей по левой обочине навстречу движения транспортных средств и только в светлое время суток.
- 1.3. Дети сопровождаются двумя взрослыми. Один взрослый идёт впереди колонны, второй — позади.
- 1.4. Каждый сопровождаемый должен иметь красный флажок.
- 1.5. Переходить улицу и дорогу группами детей разрешается только на перекрестках и в местах перехода. Руководитель группы поднятием флажка предупреждает водителей транспорта о переходе группы детей.

1.6. В случае смены сигнала светофора до окончания пересечения детьми проезжей части сопровождающие остаются на ней с детьми до разрешающих сигналов светофора.

2. Правила, необходимые при переходе улицы:

2.1. Переходить улицу только в установленных местах на перекрестках и пешеходных переходах. Самое главное — обеспечить себе хороший обзор дороги справа и слева, а там где обзор плохой (стоят машины, деревья и прочие помехи), необходимо отойти подальше от преград, мешающих осмотреть дорогу.

2.2. Прежде, чем перейти дорогу, надо остановиться, посмотреть в обе стороны и, убедившись в безопасности, переходить дорогу под прямым углом, постоянно контролируя ситуацию. Лучше рассчитать путь так, чтобы перейти дорогу, не останавливаясь на середине, но, если попал в такую ситуацию, то лучше оставаться на середине дороги и не делать шаг ни вперед, ни назад, чтобы водитель решил, как вас объехать.

2.3. Переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора.

2.4. Переходя через пешеходный переход, надо помнить: зебра не дает пешеходу право перебежать дорогу, как вздумается. Надо сначала остановиться, убедиться, что транспорт пропускает тебя, дойти до середины дороги, придерживаясь правой стороны, убедиться, что встречный транспорт остановился, быстро завершить путь.

2.5. Переходя дорогу на перекрестке, надо быть предельно внимательным — на зеленый сигнал светофора разрешается поворот транспорта с главной дороги.

2.6. Дорожный знак «дети» не дает право пешеходу переходить улицу, где установлен этот знак, он только информирует водителей о возможности появления детей в районе детских учреждений.

3. Как обойти автобус или другое транспортное средство:

3.1. Подождать пока автобус или другое транспортное средство отъедет на безопасное расстояние или переходить в другом месте, где дорога хорошо просматривается обе стороны.

4. Часто задаваемые вопросы

Как вести себя во дворе?

- Выходя из подъезда, из школы надо быть внимательным. Играть подальше от дороги, там, где нет машин.

Где пешеходу запрещено переходить дорогу?

- В местах с плохим обзором проезжей части: перед мостом, крутым поворотом, в местах, где установлены запрещающие знаки для пешеходов.

Что пешеходу поможет правильно ориентироваться в сложной обстановке дорожного движения?

- Светофоры, дорожная разметка и дорожные знаки.

Что самое опасное на дороге?

- Стоящая машина - за ней может быть не видна другая, которая едет.

Что обозначают сигналы светофора для пешехода?

- Красный «движение запрещено»;

- Желтый «Внимание, движение еще запрещено»;

- Зеленый «движение разрешено, если машины остановились».

Ребята, не подражайте пешеходам, нарушающим правила дорожного движения!

ИНСТРУКЦИЯ № 22
по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по
гимнастике
ИОТ-022-14

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся дошкольного и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

