

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДО ССШ №1
«25» декабря 2024г.
Протокол № 4



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ССШ №1
Плотников А.И.
«26» декабря 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно – спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 184 часа

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: от 10 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Авторы – составители:
Плотников А.И., директор, заместитель директора
Мартынова Н.В., инструктор - методист
Александрова А.А., тренер – преподаватель Новицкая О.В.

г. Краснодар, 2024

Пояснительная записка

Введение

Занятие детей физической культурной – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Физическая культура развивает у детей гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы

Сегодня физическая культура играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают физическую культуру основным средством физического воспитания детей. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Предложенная программа построена на модульной основе. Учебный план программы способствует личностно-ориентированному обучению, с учетом линейного сочетания образовательных модулей, интересов, склонностей и возможностей обучающихся. Разнообразие программных модулей способствует формированию у обучающихся здорового жизненного стиля, всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Программное содержание включает в себя 4 образовательных модуля:

- направление занятий с элементами художественной гимнастики:

- 1 образовательный модуль «Мир художественной гимнастики» (46 уч. ч.);
- 2 образовательный модуль «Гармония красоты и грации» (46 уч. ч.);
- 3 образовательный модуль «Dance техника» (46 уч. ч.);
- 4 образовательный модуль «Мастерская композиций» (46 уч. ч.);

Итого в год: 184 уч. ч.

- направление занятий с элементами танцевального спорта:

- 1 образовательный модуль «Мир танцевального спорта» (46 уч. ч.);
- 2 образовательный модуль «Гармония красоты и грации» (46 уч. ч.);
- 3 образовательный модуль «Ритмические упражнения» (46 уч. ч.);
- 4 образовательный модуль «Отечественная программа» (46 уч. ч.);

Итого в год: 184 уч. ч.

- направление занятий с элементами спортивной акробатики:

- 1 образовательный модуль «Мир спортивной акробатики» (46 уч. ч.);
- 2 образовательный модуль «Гармония красоты и грации» (46 уч. ч.);
- 3 образовательный модуль «Общая физическая подготовка» (46 уч. ч.);
- 4 образовательный модуль «Танцевальная акробатика» (46 уч. ч.);

Итого в год: 184 уч. ч.

- направление занятий с элементами прыжков на батуте:

- 1 образовательный модуль «Мир прыжков на батуте» (46 уч. ч.);
- 2 образовательный модуль «Интегральная подготовка» (46 уч. ч.);
- 3 образовательный модуль «Формирование основ техники прыжков на батуте» (46 уч. ч.);
- 4 образовательный модуль «Техника прыжков на батуте» (46 уч. ч.);

Итого в год: 184 уч. ч.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа №1 муниципального образования город Краснодар (далее- ССШ№1) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность, новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

В программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления по культивируемым в учреждении видам спорта. Программное содержание направлено на становление личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого обучающегося.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смысловорчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Программа предусматривает изучение базовых элементов видов спорта: танцевальный спорт, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте и направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по культивируемым видам спорта в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). При необходимости, педагог может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Занятия физической культурой – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие, но и на интеллектуальное, усиливая регулирующую роль коры головного мозга, способствуя тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды.

Данная программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся, формирующихся в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Принципы построения программы:

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип креативности, т.е. ориентации на творческие (инновационные) принципы в педагогике;
- принцип комплексного решения основных задач хореографического обучения (системности, постепенности и последовательности);
- принцип возможной корректировки программы с учетом изменившихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде, с учетом новых требований.

Цель и задачи программы

Цель: формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать основы культуры общения со взрослыми и сверстниками, навыков общественных норм поведения;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать внимание, образность, логическое мышление, память;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся.

Обучающие (предметные):

- познакомить с историей и основам видов спорта;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- познакомить с основами техники по культивируемым видам спорта;
- обогащать речь обучающихся понятиями в области спорта и культивируемым видам спорта;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Принцип набора: по году рождения на момент зачисления. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинское заключение врача о состоянии здоровья (приложение №1).

В программе учитываются возрастные особенности: младшего школьного с 6 до 10 лет и подросткового возрастов (11-18 лет), их психологические и физические особенности. Принцип формирования групп - свободный. Создаются разновозрастные группы. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 10-30 человек.

Возрастные особенности обучающихся по программе

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота,

координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-18 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно- силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях обучающиеся имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в своем виде спорта, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном деле, используя методы самовоспитания.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется за 1 учебный год – 184 учебных часа.

Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы. Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регулируется на основании локального акта «Положение об организации образовательного процесса и режиме работы МБОУ ДО ССШ №1.

Комплекс основных характеристик образования

Объем:

с элементами художественной гимнастики

№ п/п	Год обучения, модуль	Кол- во часов	Кол- во недель в год	Кол-во часов в год
1	Образовательный модуль «Мир художественной гимнастики»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Dance техника»	46		
4	Образовательный модуль «Мастерская композиций»	46		

с элементами танцевального спорта

1	Образовательный модуль «Мир танцевального спорта»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Ритмические упражнения»	46		
4	Образовательный модуль «Отечественная программа»	46		

с элементами спортивной акробатики:

1	Образовательный модуль «Мир спортивной акробатики»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»	46		
4	Образовательный модуль «Танцевальная акробатика»	46		

с элементами прыжков на батуте:

1	Образовательный модуль «Мир прыжков на батуте»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Интегральная подготовка»	46		
3	Образовательный модуль «Формирование основ техники прыжков на батуте»	46		
4	Образовательный модуль «Техника прыжков на батуте»	46		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	52	184	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях проводятся по группам. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Формы организации деятельности: по группам

Образовательная деятельность, предусмотренная программой	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, диагностики, тесты, открытые занятия, зачетные композиции, праздники, показательные выступления и т.д.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса

соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов

Режим занятий

Занятия по программе проводятся согласно расписанию учебных занятий:

1 год обучения - 184 учебных часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между занятиями предполагается перерыв 10 минут. Занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения программы и способы определения результативности

Личностные результаты:

- осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности;
- проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности;
- стремление к самосовершенствованию;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи;
- умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога и товарищей, родителей и других людей;
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера;
- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития вида спорта;
- информацию о пользе занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены

Обучающиеся должны уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы избранного вида спорта;
- выполнять простые (Школа) специальные упражнения избранного вида спорта;
- распознавать характер музыкального произведения.

Коммуникативные результаты:

- эффективно сотрудничать в паре, группе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать своё мнение и позицию;
- создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног, рук, туловища;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- обучающиеся приобретут необходимые гигиенические навыки;
- у обучающихся разовьются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- у обучающихся разовьются художественно-эстетический вкус, воображение и фантазия;
- обучающиеся научатся красиво, грациозно двигаться.

Оценочные материалы программы

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях:
личностном и внешнем

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств обучающихся	Наблюдения тренера-преподавателя,

		анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Конкурсы; участие в показательных выступлениях, праздниках; вручение грамот, дипломов

Формы и методы контроля. При реализации программного материала тренером-преподавателям оценивается:

- техника выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- умение обучающихся держать равновесие в специальных упражнениях по видам спорта;
- контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат;
- связующие элементы в выполнении основных упражнений по культивируемым видам спорта.

Контроль результатов обучения

Достижения обучающихся сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Диагностика	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем организма; - уровень психического развития	- антропометрические данные; - тест «Еврофит»; - медицинское обследование; - тест Айзена, наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- уровень физической подготовленности; уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- тесты; педагогические наблюдения, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности	- тест «Еврофит» (сравнительный анализ); - тесты, показательные выступления, соревнования; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога

Модель личности выпускника программы

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;

- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- б) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений

Учебный план

с элементами художественной гимнастики

№ п/п	Год обучения, модуль	Кол- во часов	Кол- во недель в год	Кол-во часов в год
1	Образовательный модуль «Мир художественной гимнастики»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Dance техника»	46		
4	Образовательный модуль «Мастерская композиций»	46		

с элементами танцевального спорта

1	Образовательный модуль «Мир танцевального спорта»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Ритмические упражнения»	46		
4	Образовательный модуль «Отечественная программа»	46		

с элементами спортивной акробатики:

1	Образовательный модуль «Мир спортивной акробатики»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»	46		
3	Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»	46		
4	Образовательный модуль «Танцевальная акробатика»	46		

с элементами прыжков на батуте:

1	Образовательный модуль «Мир прыжков на батуте»	46	52	184
2	Образовательный модуль «Интегральная подготовка»	46		
3	Образовательный модуль «Формирование основ техники прыжков на батуте»	46		
4	Образовательный модуль «Техника прыжков на батуте»	46		

Основные характеристики модулей

Содержание комплекса модулей направлено на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению задач: общее физическое воспитание и оздоровление будущих обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, активно передвигаться, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными; расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики избранных видов спорта.

Специальная физическая подготовка как специально организованный процесс, направлена на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений. В содержании СФП включены упражнения на развитие: координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости особенно важны для развития структуры специальных двигательных качеств каждого спортсмена.

Цель – раскрытие творческих способностей обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и опыта.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами спортивных упражнений;
- дать первоначальные знания о специальной терминологии;
- формировать представления о важности гигиенических навыков.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес и любовь к искусству;
- воспитывать дисциплинированность, волю, самостоятельность.

Развивающие:

- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития, терминологию избранного вида спорта;
- правила личной гигиены;
- правила использования инвентаря и экипировки.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать технику безопасности, подбирать необходимое оборудование и материалы для практической работы;
 - выполнять комплексы ОФП и гимнастических упражнений.
- Обучающиеся должны получить навыки:*
- самостоятельного выполнения гимнастических комплексов;
 - выполнения специальных упражнений по своим видам спорта;
 - распознавания характеров музыкальных произведений.

Образовательные модули с элементами художественной гимнастики

Образовательный модуль «Мир художественной гимнастики»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Историческое развитие художественной гимнастики	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	6	1	5	упражнения, беседа, командные, сюжетные игры
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	39	3	36	упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Мир художественной гимнастики»

№№	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Историческое развитие художественной гимнастики	<i>Теория.</i> История развития художественной гимнастики. Краткое содержание, ознакомление с программой занятий. Правила поведения в зале. <i>Инструктаж</i> по технике безопасности.
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	<i>Теория.</i> Основы гигиены на занятиях. Признаки, комплекующие эстетичный и презентабельный внешний вид (образ) в художественной гимнастике: прическа, одежда и обувь. Важные составляющие влияния занятий физической культурой на рост и развитие. Значение и роль утренней гимнастики. <i>Практика.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Беседа. <i>Практика.</i> Командная игра «Давай познакомимся» для сближения, снятия препятствий, личного проявления, общения в предложенных педагогом ситуациях. Игра - фантазирование «Скульптор гигиены» для сюжетного проигрывания жизненных ситуаций, в которых особенно важно соблюдение правил личной гигиены.

3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	<p><i>Теория.</i> Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики.</p> <p><i>Практика. Строевые упражнения:</i> построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно</p>
		<p><i>Теория.</i> Понятия о технике художественной гимнастики.</p> <p><i>Практика. Общеразвивающие упражнения:</i> на мышцы брюшного пресса и туловища; на мышцы спины и шеи; на боковые мышцы; на развитие скорости; для мышц рук и кистей; для мышц ног и стоп; для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног, голени и стопы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</p>
		<p><i>Теория.</i> Техническая подготовка в художественной гимнастике и факторы, ее определяющие.</p> <p><i>Практика.</i> Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры</p>

Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»

Цель – формирование гармоничной, разносторонней личности посредством приобщения к художественной гимнастике.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальные представления о правильной осанке, движениях ног, головы, направлений взгляда при выполнении гимнастических упражнений и движений;

- формировать представления о правильном расположении рук, выразительностью их движений при смене позиций.

Развивающие:

Развивать чувство ритма; осознанное эмоциональное восприятие музыкальных произведений при выполнении гимнастических движений;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес к художественной гимнастике;
- способствовать развитию коллективных отношений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные позиции и положения туловища, рук, ног, головы;
- правила постановки корпуса.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять подводящие упражнения;
- выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения подводящих упражнений;
- выполнения специальных упражнений для развития гибкости, ловкости.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	14	-	14	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	10	-	10	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Позииции рук	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Позииции ног	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Гармония красоты и грации»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	<i>Практика.</i> Упражнения на музыкально – двигательную ориентацию (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания и др.). Упражнения для развития гибкости: растяжка, наклоны, расслабления. Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	<i>Практика.</i> Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.
3	Тема 3. Позииции рук	<i>Теория.</i> Общие понятия о правильном расположении рук при выполнении движений в различных композиционных постановках: мягкие и округлые линии; точные, прямые постановки рук; выразительные движения рук при смене позиций при минимальном мышечном напряжении (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации, при которой необходим постоянный самоконтроль). При этом отдельное внимание необходимо уделять правильной осанке, движениям головы и направлению взгляда.

		<p><i>Практика. Подготовительная:</i> выполнение упражнений: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты.</p> <p><i>1-я позиция:</i> руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.</p> <p><i>2-я позиция:</i> руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри.</p> <p><i>3-я позиция:</i> руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.</p>
4	Тема 4. Позиции ног	<p><i>Теория.</i> Основные понятия правильной постановки ног и стопы. Переходные движения от одной позиции к другой; приемы, нюансы наиболее точного выполнения с необходимым мышечным напряжением. Выполнение упражнений из 1-й, 2-й и 3-й позиций.</p> <p><i>Практика.</i> Позиции ног:</p> <p><i>1-я позиция:</i> пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.</p> <p><i>2-я позиция:</i> то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.</p> <p><i>3-я позиция:</i> пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.</p> <p><i>4-я позиция:</i> ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.</p> <p><i>5-я позиция:</i> то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.</p>

Образовательный модуль «Dance техника»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины художественная гимнастика.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- познакомить с элементами упражнений специальной физической подготовки;
- формировать знания выполнения прыжковых и танцевальных движений.

Развивающие:

- развивать творческую и исполнительскую активность;
- развивать образное мышление и память.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся навыки самостоятельной и коллективной работы;
- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту гимнастических движений).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов упражнений по специальной физической подготовке;

правила и элементы выполнения прыжковых, танцевальных и акробатических гимнастических движений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы и упражнения специальной физической подготовки;
- выполнять прыжковые, танцевальные, акробатические упражнения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения специальных упражнений;
- выполнения прыжковых и танцевальных упражнений.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Специальная физическая подготовка	12	2	10	отработка элементов упражнений, наблюдение, беседа
2	Тема 2. Прыжковые упражнения	9	1	8	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ выполнения
3	Тема 3. Танцевальные упражнения	8	1	7	упражнения, педагогический контроль,
4	Тема 4. Акробатика	17	1	16	упражнения, демонстрация практических действий, текущий контроль
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Dance техника»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание

1	Тема 1. Специальная физическая подготовка	<p><i>Теория.</i> Основы упражнений по специальной физической подготовке. Значение, видовое разнообразие, отличительные особенности.</p> <p><i>Практика. Упражнения в равновесии:</i> заднее; переднее; боковое. <i>Волнообразные движения:</i> боковая волна; боковой взмах; волна туловищем. <i>Вращения:</i> одноименные повороты от 110° до 540°; разноименные повороты от 180° до 360°. <i>Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</i> наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); выполнение наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагаты: на полу; полное касание бедрами пола, удержание. Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой). <i>Упражнения для ног:</i> движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p><i>Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия:</i> различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, острым,</p>
---	---	--

		<p>перекатным, пружинными шагами; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 -с закрытыми).</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений:</i> выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</i> различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, с использованием мячей, обручей и др. специальных предметов.</p> <p>Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, с постепенным увеличением уровня высоты. Прыжки с предметами в руках и с грузами.</p>
--	--	--

2	Тема 2. Прыжковые упражнения	<p><i>Теория.</i> Основные принципы применения метода расчленения на отдельные составляющие в сложных прыжках.</p> <p><i>Практика:</i> отработка прыжковых упражнений шагом с разбега; подбивных прыжков в кольцо с налета; подбивных прыжков в кольцо с разбега; прыжков шагом, сгибая и разгибая ногу</p>
3	Тема 3. Танцевальные упражнения	<p><i>Теория.</i> Основные понятия о танцевальных композициях в художественной гимнастике. Особенности выполнения отдельных танцевальных элементов. Музыкально-двигательные составляющие танцевальных композиций в художественной гимнастике.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения – импровизации на воспроизведение характера музыки через гимнастические движения. Музыкальные игры на распознавание основных музыкально-двигательных средств. Музыкально-двигательные задания. Классический экзерсис.</p>
4	Тема 4. Акробатика	<p><i>Теория.</i> Основные условия обязательной страховки при выполнении сложных акробатических элементов. Использование в обучении наглядных пособий и метода показа. Подражательные способности и особенности их развития.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения на выполнение кувырков; стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях. Выполнение упражнений мост и мост с одной ноги.</p>

Образовательный модуль «Мастерская композиций»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины художественная гимнастика.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами и составляющими выполнения гимнастических элементов с использованием специальных предметов: скакалка, мяч, обруч.

- сформировать умения и навыки исполнения специальных упражнений с предметами.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать качества личности: умение взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов гимнастических упражнений с предметами;

- правила и элементы движений с предметами (махи, перекаты, броски).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы гимнастических упражнений с предметами: скакалка, мячи, обручи.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения упражнений с предметами.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Упражнения со скакалкой	13	-	13	упражнения, наблюдение, текущий контроль
2	Тема 2. Упражнения с мячом	17	-	17	упражнения, наблюдение, текущий контроль
3	Тема 3. Упражнения с обручем	16	-	16	упражнения, наблюдение, текущий контроль
Итого по модулю:		46	-	46	

Содержание образовательного модуля «Мастерская композиций»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Упражнения со скакалкой	<i>Практика.</i> Основные содержательные составляющие правильного и точного выполнения гимнастических элементов со скакалкой. Упражнения, способствующие развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки: броски; качания, махи, вращения скакалки (малый и высокие броски, ловля и захват); спирали и подводки (мельница в боковой плоскости, манипуляции с концами (спирали) в боковой плоскости после обводки; обводка вокруг ног и тела; раскручивания; манипуляции над головой.
2	Тема 2. Упражнения с мячом	<i>Практика.</i> Основные составляющие оптимального выполнения движений с мячом: махи во всех направлениях; круги (большие и средние); передачи около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы (однократные и многократные); отбивы со сменой ритма; отбивы разными частями тела. Выполнение движений с мячом синхронно и под музыкальное сопровождение.
3	Тема 3. Упражнения с обручем	<i>Практика.</i> Основы выполнения наиболее полных и безошибочных комплексов упражнений с обручем, обеспечивающих синхронность, согласованность и оперативную оценку качества. Махи руками во всех направлениях; круги руками вверху и внизу; на шее; вокруг туловища; перекаты в различных направлениях с вращением; броски и ловля; вертушки однократные и многократные; переходы обруча на месте и после обратного ката; передача из одной руки в другую. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см)

Методическое обеспечение программы

Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей общеобразовательной общеразвивающей программы, создан учебно-методический комплект, в содержание которого входят:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей;
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;

- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;

- позволяет в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицированно вести занятия.

Художественная гимнастика — один из видов спорта, в основе которой выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, отчасти, используются фонограммы. Временной интервал каждого упражнения - не более полутора минут. Занятия, включенные в модули программы «Художественная гимнастика» способствуют правильному оформлению стопы и осанки. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-6 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

Занимающиеся гимнастикой выполняют массу упражнений, которые, укрепляя тело и растягивая мышцы, закаляют характер. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки занимающихся. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме.

Немаловажное значение имеет и то, что в процессе занятий художественной гимнастикой, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются: упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.); элементы танца; акробатические упражнения (различные перевороты, колеса, кувырки); элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); растяжка (шпагаты, мосты, кольца);

Художественная гимнастика включает в себя: разновидности ходьбы, бега и скачки; танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы); прыжки на месте и с продвижением; упражнения для расслабления мышц рук, ног, туловища.

Формат программного занятия: ОФП (общая физическая подготовка); растяжка (шпагаты, мосты); основная часть (разучивание основных гимнастических элементов); равновесия; повороты; прыжки; махи; заминка (упражнения малой интенсивности).

Особенности обучения на занятиях (5-6 лет и 7-16 лет) представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.

В программе используются принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность.

При проведении занятий педагогу необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчлняя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения; в процессе занятий у обучающихся необходимо формировать такие качества, как: внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Общая характеристика художественной гимнастики

Основными средствами являются: упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.); упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой); элементы классического танца; элементы народных танцев; элементы историко-бытовых и современных танцев; акробатические упражнения; ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой); элементы пантомимы; элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); упражнения из других видов спорта.

Упражнения в рамках программы «Художественная гимнастика» представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики). Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является *искусство выразительного движения*.

Особенности занятий художественной гимнастикой

Применение средств художественной гимнастики на учебных занятиях позволяет значительно повысить уровень развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, равновесия, координации движений.

Занятия художественной гимнастикой оказывает значительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Средние значения пульса при исполнении в основной части урока упражнений с предметами составляют около 165 уд/мин.

В зависимости от структуры элементов, а также от их направленности как в педагогическом плане, так и по характеру воздействия на организм занимающихся учебный материал можно условно разделить на 6 видов: разновидности ходьбы, бега и скачки; танцевальные шаги и их соединения; упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие; упражнения с предметами; прыжки на месте и с продвижением; упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть занятия длительностью до 8 мин. входят упражнения 1-го вида, в основную (30 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (7 мин.) – упражнения 6-го вида.

Подготовка к занятию и его проведение

При подготовке к занятию, педагог должен прежде всего определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему педагогу рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки,

размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем, с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью урок, но тщательно продумывать его построение. Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность, учитель может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т. д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать обучающихся в шахматном порядке, причем через 2–3 занятия следует менять линии. При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3–4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предмета и с предметами рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой те указания и замечания, которые учитель может сделать устно.

Одним из средств физического и эстетического воспитания является хореография, в которой важное место занимают танец и музыка. Они способствуют развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движения с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Музыкальное сопровождение занятий

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством *эстетического воспитания*. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус.

Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия;
- под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;
- музыка на занятиях должна быть простой, доступной и выразительной;
- для музыкального сопровождения используются классические

произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Обучение и техническая подготовка. Этапы обучения

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – *создание предварительного представления о разучиваемом движении;*

2-й – *его углубленное разучивание*

3-й этап – *его совершенствование.*

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных *методов и приемов*. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*.

В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, учитель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Формы и методы, используемые в работе

В художественной гимнастике принято выделять *2 основных метода обучения упражнениям*. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки ученицы, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует

учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее.

В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

- 4-я фаза – «выталкивание»;
- 5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

- 6-я фаза – «формообразующие действия»;
- 7-я фаза – «фиксация позы»

(необязательна). Завершающая стадия:

- 8-я фаза – «подготовка к приземлению»;
- 9-я фаза – «амортизация»;
- 10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает учитель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения обучающейся и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанницу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия воспитанницы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему

увеличивается длительность фазы полета. В результате занимающийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны обучающегося*. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Техническая подготовка

В данной работе используются следующие из перечисленных средств: упражнения без предмета, элементы классического танца, элементы народных танцев, элементы историко-бытовых и современных танцев, ритмика, элементы основной гимнастики. Все эти средства можно объединить в одно общее, из которого состоит основная «школа» движений художественной гимнастики – хореография.

Условно можно выделить основные компоненты технической подготовки: хореографическую, музыкально-ритмическую, подготовку без предмета.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Особенности методики преподавания

В возрасте 6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности

ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. К 7–10 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020 г.), оборудованный балетными станками и зеркалами;
- магнитофон для музыкального сопровождения номеров (аудио кассеты);
- гимнастические коврики (180 см x 80 см);
- балетная обувь (тапочки, кожаные туфли, пальцевые туфли - пуанты);
- специальный предметы: скакалка гимнастическая - сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки;
- Обруч - изготовлен из дерева или пластика, внутренний диаметр 80-90 см. Обруч должен весить не менее 300 г.; Мяч - должен быть изготовлен из резины или мягкого пластика. Диаметр мяча 18-20 см, вес - не менее 400 г.; Лента - длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала. Она крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной;

- Булавы

- используются две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением. Изготавливаются из дерева или пластика. Вес каждой - не менее 150 г. Имеют широкую часть - тело, узкую - шейка, и круглый наконечник
- головка (максимальный диаметр - 30 мм).

Для музыкального сопровождения занятий требуется магнитофон, кассеты с произведениями классической и иной музыки.

Успешная реализация данной программы требует светлого просторного помещения. Упражнения выполняются на гимнастическом ковре площадью 13 кв. м, окруженном дополнительной площадью для страховки. Есть некоторые ограничения для снарядов, но они незначительны.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренера-преподавателя с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Тренер-преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

Информационное обеспечение

программы Список

литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бернштейн, Н.А. «О ловкости и ее развитии» /Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288с.
3. Вишнякова, С.В. История развития художественной гимнастики: Учеб.-метод. Пособие /С.В. Вишнякова. - Волгоград: ВГАФК, 2001. -45с
4. Григорьянц, И.А. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: Метод. Разраб. для студентов ГЦОЛИФКа (специализирующихся по гимнастике) / И.А.Григорьянц. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 155 с.
5. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 1990, серия "Физкультура и здоровье". 6.Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастикеб м., ФиС, 2004 г.,-93 с.
- 6.Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция /А.И.Кравчук. – Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
- 7.Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография / А.И. Кравчук. - ч.1. - 102с.; ч.2,3. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 – 136с.
8. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1989 г.
9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
11. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-

художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 267 - 281.

12. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: Учеб. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимп.лит.1999. - 462с. 14. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007г.

Образовательные модули с элементами танцевального спорта

Образовательный модуль «Мир танцевального спорта»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Историческое развитие танцевального спорта	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	6	1	5	упражнения, беседа, командные, сюжетные игры
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	39	3	36	упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Мир танцевального спорта»

№№	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Историческое развитие художественной гимнастики	<i>Теория.</i> История развития танцевального спорта. Краткое содержание, ознакомление с программой занятий. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	<i>Теория.</i> Основы гигиены на занятиях. Признаки, комплектующие эстетичный и презентабельный внешний вид (образ) в танцевальном спорте: прическа, одежда и обувь. Важные составляющие влияния занятий физической культурой на рост и развитие. Значение и роль утренней гимнастики. <i>Практика.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Беседа. <i>Практика.</i> Командная игра «Давай познакомимся» для сближения, снятия препятствий, личного проявления, общения в предложенных педагогом ситуациях. Игра - фантазирование «Скульптор гигиены» для сюжетного проигрывания жизненных ситуаций, в которых особенно важно соблюдение правил личной гигиены.
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	<i>Теория.</i> Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология танцевального спорта. <i>Практика.</i> <i>Строевые упражнения:</i> построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.

	<p><i>Теория.</i> Понятия о технике танцевального спорта.</p> <p><i>Практика.</i> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> на мышцы брюшного пресса и туловища; на мышцы спины и шеи; на боковые мышцы; на развитие скорости; для мышц рук и кистей; для мышц ног и стоп; для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног, голени и стопы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</p>
	<p><i>Теория.</i> Техническая подготовка в танцевальном спорте и факторы, ее определяющие.</p> <p><i>Практика.</i> Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры</p>

Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»

Цель – формирование гармоничной, разносторонней личности посредством приобщения к танцевальному спорту.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальные представления о правильной осанке, движениях ног, головы, направлений взгляда при выполнении танцевальных упражнений и движений;
- формировать представления о правильном расположении рук, выразительностью их движений при смене позиций.

Развивающие:

- развивать чувство ритма; осознанное эмоциональное восприятие музыкальных произведений при выполнении танцевальных движений;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес к танцевальному спорту;
- способствовать развитию коллективных отношений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные позиции и положения туловища, рук, ног, головы;
- правила постановки корпуса.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять подводящие упражнения;
- выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения подводящих упражнений;
- выполнения специальных упражнений для развития гибкости,

ЛОВКОСТИ.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	

1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	14	-	14	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	10	-	10	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Позиции рук	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Позиции ног	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Гармония красоты и грации»

№ №	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	<i>Практика.</i> Упражнения на музыкально – двигательную ориентацию (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания и др.). Упражнения для развития гибкости: растяжка, наклоны, расслабления. Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	<i>Практика.</i> Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.
3	Тема 3. Позиции рук	<i>Теория.</i> Общие понятия о правильном расположении рук при выполнении движений в различных композиционных постановках: мягкие и округлые линии; точные, прямые постановки рук; выразительные движения рук при смене позиций при минимальном мышечном напряжении (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации, при которой необходим постоянный самоконтроль). При этом отдельное внимание необходимо уделять правильной осанке, движениям головы и направлению взгляда.

		<p><i>Практика.</i> <i>Подготовительная:</i> выполнение упражнений: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты. <i>4-я позиция:</i> руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу. <i>5-я позиция:</i> руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри. <i>6-я позиция:</i> руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.</p>
4	Тема 4. Позиции ног	<p><i>Теория.</i> Основные понятия правильной постановки ног и стопы. Переходные движения от одной позиции к другой; приемы, нюансы наиболее точного выполнения с необходимым мышечным напряжением. Выполнение упражнений из 1-й, 2-й и 3-й позиций. <i>Практика.</i> Позиции ног: <i>6-я позиция:</i> пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены. <i>7-я позиция:</i> то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне. <i>8-я позиция:</i> пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты. <i>9-я позиция:</i> ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. <i>10-я позиция:</i> то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.</p>

Образовательный модуль «Ритмические упражнения»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины танцевальный спорт.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- познакомить с элементами упражнений специальной физической подготовки;
- формировать знания выполнения ритмического рисунка танцевальных упражнений;

Развивающие:

- развивать творческую и исполнительскую активность;

- развивать образное мышление и память.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся навыки самостоятельной и коллективной работы;

- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту танца).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов упражнений по специальной физической подготовке;

- правила и элементы выполнения танцевальных, акробатических и прыжковых движений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы и упражнения специальной физической подготовки;

- выполнять танцевальные, прыжковые и акробатические упражнения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения специальных упражнений;

- выполнения прыжковых, акробатических и танцевальных упражнений.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Специальная физическая подготовка	12	2	10	отработка элементов упражнений, наблюдение, беседа
2	Тема 2. Прыжковые упражнения	9	1	8	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ выполнения
3	Тема 3. Танцевальные упражнения	8	1	7	упражнения, педагогический контроль,
4	Тема 4. Акробатика	17	1	16	упражнения, демонстрация практических действий, текущий контроль
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Ритмические упражнения»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Специальная физическая подготовка	Музыкально-ритмические упражнения. <i>Теория.</i> Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта. <i>Практика.</i> Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с

музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта; акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе; начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, ходьба на каждый счёт и через счёт и др. сочетания ритмического рисунка.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория. Понятия «точки зала», «линия», «шеренга», «колонна», «круг», «интервал».

Практика. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте (строевые). Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево); продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звёздочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

Упражнения на координацию движений.

Теория. Понятие «согласованность движений».

Практика. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

При реализации раздела применяются следующие формы занятий: игра, исполнительское учебное занятие, занятие - игра.

Партерная гимнастика.

Теория. Положение рук и ног. Положение корпуса. Махи ногами и руками.

Практика. Растяжки, упражнения на гибкость и силу. Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе - вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка». Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине. Упражнения на развитие силы мышц - «пресс», «ножницы» вперёд в стороны. Статические упражнения - «берёзка», «мостик», «бабочка».

2	Тема 2. Прыжковые упражнения	<p><i>Теория.</i> Основные принципы применения метода расчленения на отдельные составляющие в сложных прыжках.</p> <p><i>Практика:</i> отработка прыжковых упражнений шагом с разбега; подбивных прыжков в кольцо с налета; подбивных прыжков в кольцо с разбега; прыжков шагом, сгибая и разгибая ногу</p>
3	Тема 3. Танцевальные упражнения	<p><i>Теория.</i> Основные понятия о танцевальных композициях.</p> <p>Особенности выполнения отдельных танцевальных элементов. Музыкально-двигательные составляющие танцевальных композиций.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения – импровизации на воспроизведение характера музыки через танцевальные движения. Музыкальные игры на распознавание основных музыкально-двигательных средств. Музыкально-двигательные задания. Классический экзерсис.</p>
4	Тема 4. Акробатика	<p><i>Теория.</i> Использование в обучении наглядных пособий и метода показа. Подражательные способности и особенности их развития.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения на выполнение кувырков; стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях. Выполнение упражнений мост и мост с одной ноги.</p>

Образовательный модуль «Отечественная программа»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной дисциплины танцевальный спорт.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами и составляющими выполнения танцевальных элементов.
- сформировать умения и навыки исполнения танцевальных элементов.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать качества личности: умение взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов танцевальных упражнений;
- правила и элементы движений танцевального спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы танцевальных упражнений.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения танцевальные упражнения.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Танец маленьких утят.	13	-	13	упражнения, наблюдение, текущий контроль
2	Тема 2. Танец маленьких ковбоев.	17	-	17	упражнения, наблюдение, текущий контроль
3	Тема 3. Полька.	16	-	16	упражнения, наблюдение, текущий контроль
Итого по модулю:		46	-	46	

Содержание образовательного модуля «Мастерская композиций»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Танец маленьких утят.	<i>Теория.</i> Знакомство с отечественной программой: название танцев, музыка, положение рук и ног. <i>Практика.</i> Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно. Подскоки с высоко поднятым коленом, работа рук, подъём на полупальцы. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.
2	Тема 2. Танец маленьких ковбоев.	<i>Теория.</i> Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Музыка, находить сильные доли такта.

		<i>Практика.</i> Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев». Работа ног (колен), работа прямых рук, одновременное движение рук и ног. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.
3	Тема 3. Полька.	<i>Теория.</i> Полька как жанр хореографии, его характерные черты. <i>Практика.</i> Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Методическое обеспечение программы

Основная цель Программы - организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Обучение технике акробатических упражнений;
- Обучение правилам безопасности во время выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка

Гигиенические знания и навыки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во

время занятий. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь оборудования. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

Общая Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками,

поворотами. Отбивание; мяча правой и 8 левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель Гимнастические упражнения.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на балансировочной подушке.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя). Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной 9 амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного

положения в течение нескольких секунд.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Акробатика

Изучение техники выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках из различных положений, с различным положением ног, без опоры руками; стойка на голове; равновесие «ласточка», боковое равновесие (в парах, с опорой); «мост» из различных положений, с опорой на обе ноги, на одну ногу, на обе руки, на одну руку, мост с поворотом в упор присев; полушпагаты, шпагаты; группировка, перекаты (вперед, назад, боком), кувырки (вперед, назад); переворот в сторону («колесо»); хореографические и музыкально-ритмические упражнения.

Изучение техники выполнения акробатических элементов: «мост» из положения стоя; стойка на руках с опорой; переворот вперед; равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой; равновесие с захватом ноги за голень; затяжка «кольцом» (равновесие); из стойки на руках кувырок вперед согнувшись; переворот боком («колесо») с поворотом в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; переворот назад; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»); соединение 5-6 акробатических элементов в связку.

Хореографические и музыкально-ритмические упражнения, элементы ритмической гимнастики.

Подвижные игры

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1 X 1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»,

«Катающаяся мишень».

Аттестация В конце обучения по программе проводится итоговая аттестация для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям.

Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», учащийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

– иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;

- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о физической культуре и спорте;
- развить физические качества;
- уметь выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно;
- освоить технику акробатических упражнений;
- знать правила безопасности во время выполнения упражнений

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося.

Контрольно-оценочные средства

В процессе реализации модуля осуществляется входящая диагностика, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Входящая диагностика: предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков учащихся (в начале учебного года). Диагностика сочетается с компенсационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Текущий контроль проводится педагогами в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущего контроля могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий. Применяются такие *формы* как опрос, наблюдение, практическое задание, сдача контрольных нормативов и др.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год (в конце каждого полугодия). Итоговая аттестация осуществляется в конце освоения

модуля. Оценочными процедурами является выступление на турнире, итоговое занятие. Итоговое занятие состоит из двух частей.

Первая часть занятия направлена на определение того, насколько теоретические знания обучающихся соответствуют программным требованиям, насколько обучающиеся правильно и осознанно употребляют специальные термины; проходит в игровой форме – в виде групповой викторины с уточняющими индивидуальными вопросами.

Вторая часть занятия практическая, включает задания:

- 1) выполнение элемента;
- 2) выполнение комбинации;
- 3) импровизация.

По каждому критерию выставляется средний балл (от 1 до 10).

Уровень достижения личностных и метапредметных результатов определяется также по десятибалльной шкале на основе педагогического наблюдения за поведением обучающегося на занятиях.

По итогам проведения аттестации обучающихся по каждой группе результатов (личностные, метапредметные, по направленности программы) определяется среднее значение, которое соотносится с уровнем образовательных достижений:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность мотивации к занятиям спортивными бальными танцами	проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивными бальными танцами, стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	проявляет интерес к новому; интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	практически не проявляет интерес к избранному виду деятельности; часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; подчиняется правилам и нормам поведения, осознанно их принимает	8-10
	проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения, стремится не нарушать правила и нормы поведения	4-7

	проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения; нарушает правила и нормы поведения	0-3
Сформированность нравственно-этических установок	всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения; может достаточно полно и адекватно охарактеризовать содержание моральных норм, осознанно их принимает.	8-10
	осознаёт моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	4-7
	недостаточно осознаёт правила и нормы поведения в социуме, часто нарушает их.	0-3
Сформированность волевых качеств	способен увидеть перспективы получения более высоких результатов, к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели.	8-10
	на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий, может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата, однако, нуждается в поддержке педагога	4-7
	не может мобилизовать силы и энергию, не прикладывает волевых усилий для преодоления препятствий, нуждается в постоянной стимуляции деятельности.	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Сформированность навыков общения и сотрудничества	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с	8-10
	партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	
	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	включается в диалог, при групповой работе не активен; при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения; способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели	8-10

	принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Достижение результатов по направленности		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	освоил знания в объёме более ½ объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	учащийся освоил более ½ объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем ½ объёма умений, предусмотренных программой	0-3

Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации образовательного модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный класс со специальным покрытием пола (паркет), оборудованный зеркалами, вентиляционной системой;
- отдельные раздевалки для девочек и мальчиков;
- аудиоаппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы;
- компьютер с выходом в интернет;
- мультимедийный проектор или большой видеомонитор (в доступе в учреждении);
- гимнастические коврики – 14 шт.

Для учащихся необходима специальная одежда: лёгкая, мягкая обувь, обеспечивающая свободу движений (чешки, балетки); лосины и купальник. Для выступлений необходимы концертные костюмы.

Методическое обеспечение. Учебно-методическое обеспечение

Раздел программы	Учебно-методические материалы
Отечественная программа	– Наглядный дидактический материал «Что это?»
Ориентация в пространстве	- Наглядный дидактический материал «Точки зала» – Наглядный дидактический материал «Многообразие рисунков танца» -Мультимедийная презентация «Перестроения в танце»

Формы и методы, используемые при реализации программы.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ

педагогом); - практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Приемы: - игра; - беседа; - показ видеоматериалов; - показ педагогом; - наблюдение

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагоги дополнительного образования, с квалификацией специалиста по физической культуре и спорту.

Список литературы

Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. [Электронный ресурс]: одобр. на заседании Правительства Российской Федерации 28 августа 2014 года (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.) // Официальный сайт правительства РФ. - URL: <http://government.ru/docs/14644/>

2. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) [Электронный ресурс]: письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. Доступ из системы «КонсультантПлюс»:

http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46/

3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования» [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41. // Российская газета–2014.–3 окт. (федер. Вып. №6498 (226)). - URL: <https://rg.ru/2014/10/03/sanpindok.html>

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам [Электронный ресурс]: приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 Доступ из системы «Гарант.Ру»: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/1231767/>

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Эксмо, 2014.

Литература для педагога

6. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. – СПб: Люкси Респекс, 1996.

7. Беликов В. А. Образование. Деятельность. Личность. [Электронный ресурс] / В. А. Беликов // Научная электронная библиотека. – М.,

Издательство: «Академия Естествознания», 2010. - URL: <https://www.monographies.ru/ru/book/view?id=76>

8.Вербовская Е.В. и др. Психомоторное и эмоциональное развитие шестилетнего ребёнка средствами выразительного движения. - Н.Новгород, МПСИ, 2001.

9.Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-нролла (ФТСАРР): офиц.сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://fdsarr.ru/dance/>

10. Герке Торстен. Спортивная анатомия. – Минск: Попурри, 2019.

11. Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения. Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер СПб, 2019.

12. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ивлева Л.Д.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017.— 81 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/83606.html>.— Режим доступа ЭБС «IPRbooks» без регистрации.

13.Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. – Ростовна-Дону: Феникс, 2004.

14.Кривоपालенко Е.И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации/ Е.И.Кривоपालенко, Л.А. Кучегура. - Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2019.

15.Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. - СПб: Планета музыки, 2020.

16. Мур А. Балльные танцы. – М.: АСТ, 2004.

17. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. М.: ВЦХТ, 2001.

18. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М.: Век информации, 2018.

19. Официальный сайт Союза танцевального спорта России: <http://www.rusdsu.ru/>

20. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова, М.М.Лобода; под общ. ред. Н.Н.Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

21.Рубштейн Н. Мотивация танцоров. Взаимоотношения танцор-тренерродитель. Идеология тренера. Лекции для конгресса ФТС ЦФО. - Ярославль, 2004.

22. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2017.

23. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Юрайт, 2020.

24. Стуколкин Л. П. Преподаватель балльных танцев. – М.:Юрайт, 2020.

25. Танцевальный спорт России: единый федеральный информационный портал о танцевальном спорте в Российской Федерации: сайт. – Москва, 2018.

- URL: <https://rdsu.info/>

26. Уолтер Л. Техника латинских танцев [Электронный ресурс]: часть 1 — Румба, Самба. URL: <https://dancebooks.ru/walter-laird-1/>

27. Уолтер Л. Техника латинских танцев [Электронный ресурс]: часть 2 — Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв. - URL: <https://dancebooks.ru/walter-laird-2/>

28. Федерация танцевального спорта Омской области: сайт. - Омск . - URL: <http://omskfts.ru/> 29. Херн Д. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы.

Выпуск №2, 2004 [Электронный ресурс].- URL: <https://youtu.be/WsdMmXToR7I>

30. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Латина. - М.: ВидеоМастер, 2011. – 1 DVD.

31. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Методические рекомендации. - М.: ВидеоМастер, 2011. – 3 DVD.

32. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Стандарт. - М.: ВидеоМастер, 2011. – 2 DVD.

33. Ballroom.ru: информационный портал, результаты соревнований: – Москва, 2018. - URL: <http://ballroom.ru/>

34. DanceSport.Ru: информационный портал. – Москва, 2020. - URL: <http://www.dancesport.ru/>

Литература для детей и родителей:

35. Веряскина И.А. Типичные конфликты в тренерской работе (на примере спортивных танцев) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sportivnyj-biznes-dlya-menedzherov/tipichnye-konflikty-v-trenerskoj-rabote-na-primere-sportivnyx-tancev/>

36. Ожич Е. История танцев. – СПб.: Качели, 2017.

37. Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Латина. Основные фигуры. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.

38. Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 1. Основные. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.

39. Плетнев Л. М. Учебный цикл «Линия танца». Стандарт, часть 2. Именные вариации. / Л.М. Плетнев. – М.: ВидеоМастер, 2008. – 1 DVD.

40. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018.

41. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина и Стандарт. (DVD). - ВидеоМастер, 2010.

Образовательные модули с элементами спортивной акробатики

Образовательный модуль «Мир спортивной акробатики»

№ п/п	Наименование модулей,	Трудоемкость (количество часов)	Формы контроля
-------	-----------------------	---------------------------------	----------------

	разделов, тем	всего	теория	практика	(аттестации)
1	Тема 1. Историческое развитие Спортивной акробатики	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	6	1	5	упражнения, беседа, командные, сюжетные игры
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	39	3	36	упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Мир спортивной акробатики»

№№	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Историческое развитие спортивной акробатики	<i>Теория.</i> История развития спортивной акробатики. Краткое содержание, ознакомление с программой занятий. Правила поведения в зале. <i>Инструктаж</i> по технике безопасности.
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	<i>Теория.</i> Основы гигиены на занятиях. Признаки, комплектующие эстетичный и презентабельный внешний вид (образ) в спортивной акробатики: прическа, одежда и обувь. Важные составляющие влияния занятий физической культурой на рост и развитие. Значение и роль утренней гимнастики. <i>Практика.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Беседа. <i>Практика.</i> Командная игра «Давай познакомимся» для сближения, снятия препятствий, личного проявления, общения в предложенных педагогом ситуациях. Игра- фантазирование «Скульптор гигиены» для сюжетного проигрывания жизненных ситуаций, в которых особенно важно соблюдение правил личной гигиены.
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	<i>Теория.</i> Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология спортивной акробатики. <i>Практика.</i> <i>Строевые упражнения:</i> построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно <i>Теория.</i> Понятия о технике спортивной акробатики. <i>Практика.</i> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> на мышцы брюшного пресса и туловища; на мышцы спины и шеи; на боковые мышцы; на развитие скорости; для мышц рук и кистей; для мышц ног и стоп; для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног, голени и стопы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости

Теория. Техническая подготовка в спортивной акробатике и факторы, ее определяющие.
Практика. Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры

Образовательный модуль «Гармония красоты и грации»

Цель – формирование гармоничной, разносторонней личности посредством приобщения к спортивной акробатике.

Задачи:

Обучающие:

- дать первоначальные представления о правильной осанке, движениях ног, головы, направлений взгляда при выполнении акробатических упражнений и движений;
- формировать представления о правильном выполнении акробатических этюдов.

Развивающие:

- развивать чувство ритма; осознанное эмоциональное восприятие музыкальных произведений при выполнении акробатических движений;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес к спортивной акробатике;
- способствовать развитию коллективных отношений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные позиции и положения туловища, рук, ног, головы;
- правила постановки корпуса.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять подводящие упражнения;
- выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения подводящих упражнений;
- выполнения специальных упражнений для развития гибкости, ловкости.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	14	-	14	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	10	-	10	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Позиции рук	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Позиции ног	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Гармония красоты и грации»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	<p><i>Практика.</i> Упражнения на музыкально – двигательную ориентацию (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания и др.). Упражнения для развития гибкости: растяжка, наклоны, расслабления.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.</p>
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	<p><i>Практика.</i> Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук и ног; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.</p>
3	Тема 3. Позиции рук	<p><i>Теория.</i> Общие понятия о правильном расположении рук при выполнении движений в различных композиционных постановках: мягкие и округлые линии; точные, прямые постановки рук; выразительные движения рук при смене позиций при минимальном мышечном напряжении (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации, при которой необходим постоянный самоконтроль). При этом отдельное внимание необходимо уделять правильной осанке, движениям головы и направлению взгляда.</p> <p><i>Практика. Подготовительная:</i> выполнение упражнений: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты.</p> <p><i>6-я позиция:</i> руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.</p> <p><i>7-я позиция:</i> руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри.</p> <p><i>8-я позиция:</i> руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.</p>

4	Тема 4. Позиции ног	<p><i>Теория.</i> Основные понятия правильной постановки ног и стопы. Переходные движения от одной позиции к другой; приемы, нюансы наиболее точного выполнения с необходимым мышечным напряжением. Выполнение упражнений из 1-й, 2-й и 3-й позиций.</p> <p><i>Практика.</i> Позиции ног:</p> <p>11- я позиция: пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.</p> <p>12- я позиция: то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.</p> <p>13- я позиция: пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.</p> <p>14- я позиция: ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.</p> <p>15- я позиция: то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.</p>
---	---------------------	--

Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной акробатики.

Задачи:

- развить и совершенствовать физические качества, необходимые для успешного освоения качественного выполнения упражнений спортивной акробатики.

- сформировать навыки выполнять акробатические упражнения с заданной дозировкой, нагрузкой; находить, анализировать ошибки и исправлять их;

- развить навыков выполнять акробатические упражнения с предметами, акробатические композиции

Развивающие:

- развивать творческую и исполнительскую активность;

- развивать образное мышление и память.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся навыки самостоятельной и коллективной работы;

- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту движения).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов упражнений по общей физической подготовке;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы и упражнения общей физической подготовки;

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения общефизических упражнений;

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Акробатические и общие развивающие упражнения	12	2	10	отработка элементов упражнений, наблюдение, беседа
2	Тема 2. Упражнения на развитие гибкости	9	1	8	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ выполнения
3	Тема 3. Упражнения на развитие ловкости и координации.	17	1	16	упражнения, педагогический контроль
4	Тема 4. Упражнение на формирование осанки	8	1	7	упражнения, демонстрация практических действий, текущий контроль
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Акробатические и общие развивающие упражнения	<i>Теория:</i> Виды акробатических и общеразвивающих упражнений. <i>Практика:</i> Акробатические и общие развивающие упражнений
2	Тема 2. Упражнения на развитие гибкости	<i>Теория:</i> Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость. <i>Практика:</i> Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений.

3	Тема 3. Упражнения на развитие ловкости и координации	Теория: Виды упражнений на развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации. Практика: Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.
4	Тема 4. Упражнение на формирование осанки	Теория: Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки. Практика: Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.

Образовательный модуль «Танцевальная акробатика»

Цель – формирование гармоничной, творческой личности, обладающей умениями и навыками спортивной акробатики.

Задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества, необходимые для успешного освоения качественного выполнения упражнений спортивной акробатики.

- сформировать навыки выполнения акробатических упражнений с заданной дозировкой, нагрузкой; находить, анализировать ошибки и исправлять их;

- развивать навыки выполнения акробатических элементов с предметами.

Развивающие:

- развивать творческую и исполнительскую активность;
- развивать образное мышление и память.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся навыки самостоятельной и коллективной работы;
- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту движения).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- значение и видовое разнообразие комплексов акробатических упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы и акробатические упражнения;

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения общефизических упражнений;

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	

1	Тема 1. Полуакробатика	12	2	10	отработка элементов упражнений, наблюдение, беседа
2	Тема 2. Парная акробатика	17	1	16	беседа, практическая демонстрация упражнений, анализ выполнения
3	Тема 3. Ритмическая гимнастика.	8	1	7	упражнения, педагогический контроль,
4	Тема 4. Хореография	9	1	8	упражнения, демонстрация практических действий, текущий контроль
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Полуакробатика	<i>Теория:</i> Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений. <i>Практика:</i> Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.
2	Тема 2. Парная акробатика	<i>Теория:</i> Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений. <i>Практика:</i> Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.
3	Тема 3. Ритмическая гимнастика.	<i>Теория:</i> Движение и музыка. Виды музыкальных произведений. <i>Практика.</i> Аэробика, танцевальные движения, игры на определение характера музыки. Музыкальные игры.
4	Тема 4. Хореография	<i>Теория:</i> Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости. <i>Практика:</i> Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

Методическое обеспечение программы

Цели и задачи

Основная цель Программы - организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
 - здоровья;
 - создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
 - развитие способности к эффективному взаимодействию;
 - развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
 - Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - Обучение технике акробатических упражнений;
 - Обучение правилам безопасности во время выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

Общая Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с

поворотами, змейкой, врассыпную.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и 8 левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель

Гимнастические упражнения. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на балансировочной подушке.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя).

Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной 9 амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Акробатика

Изучение техники выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках из различных положений, с различным положением ног, без опоры руками; стойка на голове; равновесие «ласточка», боковое равновесие (в парах, с опорой); «мост» из различных положений, с опорой на обе ноги, на одну ногу, на обе руки, на одну руку, мост с поворотом в упор присев; полушпагаты, шпагаты; группировка, перекаты (вперед, назад, боком), кувырки (вперед, назад); переворот в сторону («колесо»); хореографические и музыкально-ритмические упражнения.

Изучение техники выполнения акробатических элементов: «мост» из положения стоя; стойка на руках с опорой; переворот вперед; равновесие

(«ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой; равновесие с захватом ноги за голень; затяжка «кольцом» (равновесие); из стойки на руках кувырок вперед согнувшись; переворот боком («колесо») с поворотом в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; переворот назад; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; равновесие на локте с опорой свободной рукой («крокодил»); соединение 5-6 акробатических элементов в связку. Хореографические и музыкально- ритмические упражнения, элементы ритмической гимнастики. 4.Подвижные игры (14 час.).

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1 X 1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 10 Аттестация (2 часа). В конце обучения по программе проводится итоговая аттестация для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям.

Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», учащийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о физической культуре и спорте;
- развить физические качества;
- уметь выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно; – освоить технику акробатических упражнений;
- знать правила безопасности во время выполнения упражнений

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося.

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

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по

направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время. Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие «интенсивность» движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения. Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная пульсометрия, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета. Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку. ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек. После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования. При проведении аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся.

В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол.

Оценочные материалы. В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные тесты

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных тестов по физической подготовке.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке

№ п/п	Наименование тестов	Ед. изм.
1.	Бег 30 метров	Сек.
2.	Челночный бег 3х10 метров	сек.
3.	Прыжки в длину с места	см.
4.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.
5.	Непрерывный бег	м.

Бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3х10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

Бросок набивного мяча 1 кг (см.) Двумя руками из-за головы, стоя.

Основные требования по окончании обучения

Теоретическая подготовка. Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании.

Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки.

Бегать с ускорениями до 30 м.

Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа.

Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Бегать боком и спиной вперед.

По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к

стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо.

Инвентарь и оборудование.

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Литература.

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А.Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- 7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической

культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.

11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.

12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.

Образовательные модули с элементами прыжков на батуте

Образовательный модуль «Мир прыжков на батуте»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Историческое развитие Прыжков на батуте	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	6	1	5	упражнения, беседа, командные, сюжетные игры
3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	39	3	36	упражнения, игры, наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности
Итого по модулю:		46	5	41	

Содержание образовательного модуля «Мир прыжков на батуте»

№№	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Историческое развитие прыжков на батуте	<i>Теория.</i> История развития прыжков на батуте. Краткое содержание, ознакомление с программой занятий. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.
2	Тема 2. Гигиенические основы занятий	<i>Теория.</i> Основы гигиены на занятиях. Признаки, комплектующие эстетичный и презентабельный внешний вид (образ) спортсменов: прическа, одежда и обувь. Важные составляющие влияния занятий физической культурой на рост и развитие. Значение и роль утренней гимнастики. <i>Практика.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Беседа. <i>Практика.</i> Командная игра «Давай познакомимся» для сближения, снятия препятствий, личного проявления, общения в предложенных педагогом ситуациях. Игра-фантазирование «Скульптор гигиены» для сюжетного проигрывания жизненных ситуаций, в которых особенно важно соблюдение правил личной гигиены.

3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка	<p><i>Теория.</i> Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология прыжков на батуте.</p> <p><i>Практика. Строевые упражнения:</i> построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно</p>
		<p><i>Теория.</i> Понятия о технике прыжков на батуте.</p> <p><i>Практика. Общеразвивающие упражнения:</i> на мышцы брюшного пресса и туловища; на мышцы спины и шеи; на боковые мышцы; на развитие скорости; для мышц рук и кистей; для мышц ног и стоп; для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища; для ног, голени и стопы. Упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</p>
		<p><i>Теория.</i> Техническая подготовка в прыжках на батуте и факторы, ее определяющие.</p> <p><i>Практика.</i> Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры</p>

Образовательный модуль «Интегральная подготовка»

Цель – формирование специальной подготовленности прыгунов.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение техники прыжков на батуте

Развивающие:

- развивать чувство скорости при выполнении прыжков на батуте;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся интерес к прыжкам на батуте;
- способствовать развитию коллективных отношений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы скоростно-силовой подготовки и подводящие упражнения;

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять подводящие упражнения;
- выполнять скоростно-силовые упражнения для развития ловкости,

гибкости, координации.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений;
- выполнения специальных скоростно-силовых упражнений для

развития гибкости, ловкости.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практик а	

1	Тема 1 Выполнение изученных приемов техники.	14	-	14	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Длительное выполнение изученных технически прыжков на батуте.	10	-	10	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Многократное повторение изученных элементов.	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения и т.д./.	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Интегральная подготовка»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Выполнение изученных приемов техники	<i>Практика.</i> Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2	Тема 2. Длительное выполнение изученных технически прыжков на батуте.	<i>Практика.</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения/
3	Тема 3. Многократное повторение изученных элементов.	<i>Практика</i> Многократное выполнение изученных приемов техники.
4	Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения и т.д./.	<i>Практика.</i> Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Образовательный модуль «Формирование основ техники прыжков на батуте»

Цель – формирование гармоничной, разносторонней личности посредством приобщения к прыжкам на батуте.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам прыжков, вращений и переворотов;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять базовые упражнения;
- выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации на основе базовых упражнений;

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения базовых упражнений;
- выполнения специальных базовых упражнений для развития гибкости, ловкости.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	14	-	14	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	10	-	10	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Позиции рук и туловища	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Позиции ног и туловища	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Формирование основ техники прыжков на батуте»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание

1	Тема 1. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	<p><i>Практика.</i> Упражнения на двигательную ориентацию (через движение, игры, и др.). Упражнения для развития гибкости: растяжка, наклоны, расслабления.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе.</p>
2	Тема 2. Базовые технические упражнения	<p><i>Практика.</i> Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки рук, ног и туловища; маховые, круговые, пружинящие движения; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.</p>
3	Тема 3. Позиции рук и туловища	<p><i>Теория.</i> Общие понятия о правильном расположении рук и туловища при выполнении движений в различных упражнениях. При этом отдельное внимание необходимо уделять правильной осанке, движениям головы и направлению взгляда.</p> <p><i>Практика. Подготовительная:</i> выполнение упражнений: руки внизу, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев «смотрят» друг на друга на расстоянии 10–15 см, плечи слегка развернуты.</p> <p><i>9-я позиция:</i> руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.</p> <p><i>10-я позиция:</i> руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри.</p> <p><i>11-я позиция:</i> руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.</p>
4	Тема 4. Позиции ног и туловища	<p><i>Теория.</i> Основные понятия правильной постановки ног и стопы. Переходные движения от одной позиции к другой; приемы, нюансы наиболее точного выполнения с необходимым мышечным напряжением. Выполнение упражнений из 1-й, 2-й и 3-й позиций.</p> <p><i>Практика. Позиции ног:</i></p> <p><i>16-я позиция:</i> пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена по всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.</p> <p><i>17-я позиция:</i> то же, что 1-я позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.</p> <p><i>18-я позиция:</i> пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.</p> <p><i>19-я позиция:</i> ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.</p> <p><i>20-я позиция:</i> то же, что 4-я позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.</p>

Образовательный модуль «Техника прыжков на батуте»

Цель – формирование правильной школы прыжков на батуте.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение техники прыжков, вращений и переворотов;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять прыжки на батуте;

Обучающиеся должны получить навыки:

- самостоятельного выполнения прыжки на батуте;

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Техника умения стоять на сетке.	10	-	10	упражнения, наблюдение
2	Тема 2. Техника начальных элементов.	14	-	14	упражнения, наблюдение, опрос
3	Тема 3. Хореография в прыжках на батуте	11	1	10	упражнения, наблюдение, беседа
4	Тема 4. Акробатика.	11	1	10	упражнения, наблюдение
Итого по модулю:		46	2	44	

Содержание образовательного модуля «Техника прыжков на батуте»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание
1	Тема 1. Техника умения стоять на сетке.	<i>Практика.</i> Знакомство с сеткой - правильное раскачивание сетки и остановка. Ровные прыжки на батуте / руки на поясе и легкими приседаниями раскачиваем сетку, стараемся голову держать прямо. Следующее упражнение /руки вытянуть наверх и прижать к ушам, пальчики на руках натянуть, стопами толкаемся, голову не опускаем. Следующий этап / руки прижаты к туловищу и выполняем ровные, четкие прыжки на сетке в центре батута. Для того, чтобы остановить (загасить) сетку - нужно присогнуть колени и задавить сетку стопами.
2	Тема 2. Техника начальных элементов.	<i>Практика.</i> Прыжок в группировке. Прыжок в складку “ноги вместе”. Прыжок в складку “ноги врозь”. Сед, из седа встать. Прыжок на четвереньки, с четверенек на живот. Прыжок на спину. Сед поворот сед. Прыжок в сед, с седа на живот. Прыжок с поворотом в сед. Прыжок в группировке на живот. Прыжок с поворотом на 360 градусов. 1. Прыжок в сед из седа с поворотом на 180 градусов в сед 2. Из седа встать 3. Прыжок в складку “ноги врозь” 4. Прыжок в сед 5. Из седа прыжок на живот 6. С живота встать 7. Прыжок в складку “ноги вместе” 8. Прыжок на спину 9. Со спины встать
3	Тема 3. Хореография в прыжках на батуте	<i>Практика.</i> На занятиях хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое «чувство позы», развивается устойчивость, координация движений, гибкость, умение выполнять движения предельно четко, что очень важно для батутистов. Ведь передержка или недодержка элемента в 5–10 сотых секунды означает зачастую неудачу в исполнении прыжка, а значит, и комбинации. То есть с первых шагов обучения на уроках хореографии закладываются самые основы, тот фундамент, который будет служить батутисту хорошей школой, где у него будет развиваться выносливость, сила, трудолюбие, упорство.

4	Тема 4. Акробатика.	<p><i>Теория и практика.</i> Акробатика - это лучший вид спорта для укрепления организма, она дает ребенку многое - силу, выносливость, развитие мышц. Во время выполнения упражнений задействованы практически все мышцы, причем под разным углом действия, интенсивностью выполнения и динамической нагрузкой. Данный вид спорта отлично растягивает мышечные волокна, они становятся более эластичными, прочными.</p> <p>Кроме тела акробатика тренирует нервные окончания и помогает мозгу строить дополнительные нейронные связи, благодаря чему ребенок лучше чувствует свое тело, может держать равновесие в любой точке, и прекрасно координирует свои движения в пространстве.</p>

Цели программы: укрепление здоровья и физическое развитие учащихся посредством занятий прыжками на батуте, а также привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление с основами теории и практики прыжков на батуте;
- выявление детей способных к прыжкам на батуте.
- формирование устойчивого интереса к прыжкам на батуте, как виду спорта;

Развивающие:

- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;
- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, и других систем организма;
- развитие общих координационных и физических способностей;

Воспитывающие:

- содействие воспитанию таких качеств, как дисциплина, смелость, решительность, упорство, внимательность;
- создание условий для развития самостоятельности и самоорганизованности учащихся;

- формирование и закрепление навыков личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Методическое обеспечение программы

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

Правила пользования спортивным оборудованием.

Правила пользования батутом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой и т.д.

Правила поведения в спортивном зале.

Требования к занимающимся в спортивном зале. Порядок входа и выхода обучающихся из спортивного зала. Правила поведения в раздевалках, туалетах, питьевой режим.

Гигиена и закаливание.

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях прыжками на батуте.

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/назад, руки вперед; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).

Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения);

Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через

скакалку.

Специальная физическая подготовка

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

Гимнастика.

Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три»

Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным сгибанием тела / до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя; наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь. Поднимание и различные движение ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения ногами, руками, туловищем, головой, предплечьями, стопой и т.д. в различных положениях.

Акробатика.

Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Перекат в сторону в группировке из упора стоя на коленях, из упора присев. Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа.

Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.

Кувырок вперед из упора присев, в сед - ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперёд с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки. Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку.

Мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.

Специальные упражнения.

Наклоны: стоя, ноги вместе; ноги врозь; вперед, назад, в сторону, с различным положением рук; темповые наклоны. Наклон сидя, ноги вместе; ноги врозь. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Стойка на носках с различными положениями рук. Прыжок на прямых ногах на опору 5-10 см.

Хореография.

Упражнения у опоры: отведение ноги назад на носок, махи ногами на 45, 90 градусов и выше, медленное поднимание ног на 45, 90 градусов и выше; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе – ноги врозь, с разведением на 45 градусов.

Батут.

1. Хожение по сетке.
2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.
3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.
6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов.
7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперед, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.

Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером – преподавателем в строго индивидуальном порядке.

Психологическая подготовка

Для детей, обучающихся прыжкам на батуте, особое психологическое значение имеют преодоление таких трудностей как страха, волнения и ощущения от безопорного положения при нахождении в воздухе, формирование «чувства сетки».

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

Психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, уравновешенность, тревожность, дисциплинированность, самоорганизованность.

Индивидуальные беседы с обучающимися и родителями по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения. Контрольные нормативы.

С целью контроля за темпом освоения обучающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся физкультурно-оздоровительных групп проходят 10 промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки на батуте». (Приложение 2). Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым обучающимся в начале и по окончании обучения по данной программе.

Открытое занятие. Один раз в полугодие проводятся недели открытых занятий для родителей, на которых зрители могут наблюдать, как проходит учебно-тренировочный процесс.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты.

По окончании обучения по данной программе дети будут знать:

- о прыжках на батуте, как виде спорта;
- специальную терминологию;
- правила поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- приёмы личной и общественной гигиены; - приёмы страховки и самостраховки, а также технику безопасности при занятиях прыжками на батуте;

- ценности ведения здорового образа жизни и занятий спортом. уметь:

- выполнять простейшие элементы прыжков на батуте;
- организовать самостраховку;
- преодолевать трудности, усталость, страх.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- умение видеть свои ошибки при выполнении учебных заданий, способность их исправить;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся

ситуацией и требованием педагога;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований к ее безопасности, сохранности спортивного оборудования;
- ответственное отношение к обучению и режиму учебно-тренировочных занятий;
- коммуникативные навыки: уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, прыжками на батуте

Методы обучения рекомендуются: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- Фронтальная- все обучающиеся работают вместе и над единой задачей.
- Групповая - обучающиеся делятся на группы по мере освоения техники прыжков на батуте.
- Индивидуальная- обучающийся занимается отдельно от всей группы по специальному заданию.

Формы организации учебного занятия

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования спортивным оборудованием и технике прыжков на батуте);
- практическое занятие (упражнения, направленные на общую физическую подготовку и обучение основам техники прыжков на батуте);
- соревнования;
- открытое занятие.

В процессе освоения программы тренер-преподаватель проводит индивидуальные беседы и консультации с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам гигиены, закаливания, особенностей физического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Используемые педагогические технологии. Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм занятия. Учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 90 минут, имеет 3 части:

– подготовительная (разминка). Продолжительность от 10 до 35 минут, в зависимости от содержания, цели и состава группы. Цель – подготовка функциональных систем организма к выполнению элементов на спортивных снарядах;

– основная (батут). Продолжительность от 40 до 60 минут. Цель – освоение техники прыжков на батуте, общей и специальной спортивной подготовки;

– заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель – восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, рекомендации о способах восстановления физической активности (прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, свет терапия, закаливание).

Дидактические материалы. Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения изучаемых элементов;

2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Суценко, – Минск: РИВШ, 2010

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

В течение учебного года тренер преподаватель ведёт оперативный контроль (педагогическое наблюдение) за уровнем освоения учащимися программы, а также выявляя наиболее способных детей.

Во время педагогического наблюдения педагог отслеживает уровень приобретённых знаний и умений обучающегося, скорость освоения программы, качество исполнения элементов, готовность ребёнка к изучению новых элементов, уровень тревожности на занятии.

Два раза в год проводятся открытые занятия, являющиеся средством отслеживания образовательных результатов.

Результаты педагогической деятельности могут демонстрироваться как на открытых занятиях, для всех обучающихся, так и на соревнованиях – для обучающихся, освоивших соревновательную программу и допущенных тренером к соревнованиям.

По окончании обучения тренер-преподаватель проводит оценку уровня подготовки и выполнение упражнений с учетом, а также оценку изменения волевых качеств, обучающихся по методике А.И. Высоцкого. По результатам оценки тренер-преподаватель дает рекомендации о целесообразности

продолжения обучения на следующем этапе физкультурно-спортивной подготовки. Основными критериями оценки освоения, обучающимися содержания программы, являются: уровень овладения основными элементами техники и тактики прыжков на батуте, уровень развития физических способностей, а также мотивация к тренировочным занятиям.

Контрольные упражнения для определения освоения обучающимися образовательной программы

Наименование	Оценка		
1.Кувырок вперед	5	4	3
2.Кувырок назад	5	4	3
3.Мост	Из положения лёжа и стоя. Не более 45 см.	Из положения лёжа. 45-55 см	Из положения лёжа. более 55 см
4.Шпагат3 вида	160°-180	° 150°-160	° Менее 140°
5.В висе поднимание прямых ног до угла110	° 5	4	Менее 4
Батут:			
1.Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед.	Выполнение всех элементов технично без перемещений по сетке	Выполнение некоторых элементов технично и без перемещений по сетке	Затруднение в удержании равновесия и выполнении большинства элементов

Кувырок вперед – из положения упор присев выполняется перекал по спине вперед в группировке, с последующим принятием и.п.

Кувырок назад – из положения упор присев выполняется перекал по спине назад в группировке с переворотом через голову и последующем принятием и.п.

Мост – из положения лёжа на спине подъём туловища с прогибом в спине, ладони и стопы прижаты к полу. Измеряется расстояние от пяток до кистей.

Шпагат. Знание 3 видов шпагатов, выполнение шпагатов с прямыми ногами с опорой на руки, без наклона спины.

В висе поднимание прямых ног до угла **110°**. Засчитывается количество непрерывно выполненных элементов. Ноги прямые, стопы оттянутые.

Батут. Качество исполнения элементов оценивается в соответствии с всероссийскими правилами по прыжкам на батуте.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал учреждения со спортивными батутами и спортивными матами.

Спортивный инвентарь:

1. Спортивный зал.
2. Батут и «ловушка»
3. Перекладина высокая и низкая.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические маты.
6. Музыкальное сопровождение.
7. Тумбы для прыжков.
8. Акробатическая дорожка.
9. Ручные резиновые эспандеры, скакалки, мячи и др.

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 20 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте"
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - Физическая культура, 2010

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - Физическая культура, 2010
4. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - АСТ: Астрель, 2004
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5- 11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры. -М.: СпортакадемПресс, 2002. -279 с.
9. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача. - Советский спорт, 2008
10. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997. -72 с.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
12. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини - трампе на 2016 - 2020

Для обучающихся и родителей:

1. ВолковЛ.В., Теория и методик адетского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5- 11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. - Советский спорт, 2010
4. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации.
- Физ.культура, 2010
5. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - Физкультура и спорт, 1978
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - Физкультура и спорт, 1983.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Советский спорт, 2009
8. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь, 1990
9. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоровье, 1982