**Содержание программы**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Стр.** |
| **1.** | **Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»** | 3 |
| **1.1** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.2** | Цели и задачи | 5 |
| **1.3** | Содержание программы | 6 |
| **1.4** | Планируемые результаты | 6 |
| **2.** | **Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».** | 7 |
| **2.1** | Условия реализации Программы | 8 |
| **2.2** | Формы аттестации | 8 |
| **2.3** | Оценочные материалы | 9 |
| **2.4** | Методические материалы | 11 |
| **2.5** | Список литературы. | 12 |

**Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс - гимнастика» (далее Программа) составлена в соответствии:

**Нормативная база программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.4.3172-14»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 06.04.2020г. № 47-01-13-6766/20 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности", Краснодар 2020 г.

- Приказ МБУДО ЦТ "Радуга" от 09.04.2020 № 126 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности" МБУДО ЦТ "Радуга"».

**Направленность.**

Программа «Импульс-гимнастика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Предполагаемая программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития учащихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия. Также, она предусматривает потребность учащегося в движении, оздоровлении и в становлении творческого начала.

**Новизна** заключается в том, что образовательная деятельность проходит с применением дистанционного обучения.

**Актуальность** в том, что данная программа хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения для учащихся занятий дистанционного обучения.

**Педагогическая целесообразность** в том, что использование форм, средств и методов образовательной деятельности, в условиях дистанционного обучения, в соответствии с целями и задачами образовательной программы, направлены на творческое развитие учащихся.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что к разделу программы применены дистанционные технологии, с использованием социальных сетей в образовательных целях.

**Адресат Программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 10 - 13 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН и локальным актам организации.

**Уровень программы –** углубленный.Программа составлена на основе программы базового уровня «Гимнастика».

**Объем -**432 часа.

**Сроки реализации –** 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения. По Программе могут обучаться дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Режим занятий в группах 1 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов); и 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов). Продолжительность обучения по Программе 1-го и 2-го годов обучения по 216 часов ежегодно.

Процесс формирования знаний, умений и навыков (ЗУН) неразрывно связано с задачей развития умственных и физических способностей учащихся в данном объединении, поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

**Форма обучения занятий**: лекция, рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация, мастер-классы и т.д.

**Режим занятий** —периодичность и продолжительность занятий. Занятия сокращены с учетом использования дистанционного обучения согласно рекомендациям СанПиН. Занятия проходят 2 раза в день по 30 минут три раза в неделю, перерыв 5 минут.

**Цель программы.**

**Цель** – формирование условий для физического и творческого развития учащегося, раскрытие его творческого потенциала средствами гимнастики и хореографического искусства, оптимальное развитие индивидуальных способностей учащегося, его интересов и потребностей.

**Задачи:** направленные на: формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д; развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно; развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность; развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

**Образовательные задачи:**

* закрепление работы по стабильности и важности регулярных посещений занятий;
* разучить комплекс по закаливанию организма;
* научить использовать свои навыки владения тела в нужный момент упражнения;
* обучить работе с предметами (мяч, широкая и узкая лента, шарф);
* разучить новые элементы пластических движений тела (боковое равновесие, захват ноги назад в кольцо, в шпагат и т.д.);

**Личностные задачи:**

* Развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
* Продолжить развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;

**Метапредметные задачи.**

* Продолжать закрепление интереса к занятиям по хореографии, результатом которой станет красивая, лёгкая походка, грациозность и изящество движений;
* Развивать воображение и фантазию с помощью новых предметов пластической гимнастики;
* Способствовать развитию коммуникативных навыков посредством игр, творческого взаимодействия, выступлений перед сверстниками и аудиторией;
* Продолжить расширять свой кругозор посредством классических, современных музыкальных произведений, танцевальных направлений спорта и хореографического искусства.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела/модуля, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Акробатика | 16 | 4 | 12 | Текущий контроль тесты |
| 1.1 | Повороты, стойки | 16 | 4 | 12 |  |
|  | Итого | 16 | 4 | 12 | Текущий контроль тесты |

**Содержание программы**

**Акробатика 16ч.**

*Теория (4ч.)* Акробатика в искусстве и спорте. Продолжение знакомства с акробатической терминологией. Характеристика акробатических элементов, их классификация.

*Практика (12ч.)*

Повторение перекатов, стоек.

* перекат вперёд в кувырок в группировке.
* перекат назад в кувырок в группировке.
* перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд.
* перекат на коленях назад на грудь в «кобру».

Перевороты:

* - боком на одной руке, на локтях, на груди;
* - вперёд: с двух на две ноги, на одну ногу, «арабский»; - назад: на две ноги, на колени, на одно колено;

Стойки:

* простая, на руках касанием ног опоры (у стены), без опоры.
* стойка на руках с опусканием на пол на грудь;

**Планируемые результаты первого года обучения**

**Образовательные**

* Разбираться в музыкальных размерах, характере музыкального произведения
* Знать и уметь применять на практике термины классического экзерсиса, акробатических, гимнастических элементов;
* -Знать основные движения хореографического экзерсиса у опоры;

**Личностные**

* Владеть устойчивой положительной мотивацией к посещению занятий пластической гимнастики;
* Уметь применять навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;

**Метапредметные**

* Владеть навыками игрового, творческого взаимодействия со сверстниками;
* Уметь выразить под музыку, и эмоционально преподнести зрителям своё выступление.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график Программе углубленного уровня «Импульс - гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата занятия** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| **По плану** | **По плану** |
| **Раздел 8. Акробатика – 16 ч.** | | | | | | |
| 1. |  |  | Повторение перекатов, стоек. | 2 | Видео-перезентация. | Наблюдение, устный опрос. |
| 2. |  |  | Перекат вперёд в ку-вырок в груп-пировке | 2 | Видео-перезентация. | Наблюдение, устный опрос. |
| 3. |  |  | Перекат на-зад в кувы-рок в груп-пировке. | 2 | Практическое занятие. | Наблюдение, устный опрос. |
| 4. |  |  | Перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд. | 2 | Практическое занятие. | Наблюдение, устный опрос. |
| 5. |  |  | Перекат на коленях на-зад на грудь в «кобру». | 2 | Беседа, объяснение, показ. | Наблюдение, устный опрос. |
| 6. |  |  | Повторение кувырок впе-ред, назад в полушпагат. | 2 | Беседа, объяснение, показ. | Наблюдение, устный опрос. |
| 7. |  |  | Совершенст-вование акро-батических упражнений. ОФП. Постановка пластического этюда без предмета. | 2 | Практическое занятие. | Контрольные вопросы, тест. |
| 8. |  |  | Стойка на ру-ках. Складка в стойку на лопатках. | 2 | Видео-перезентация. | Наблюдение. |

Программа реализуется в дистанционном режиме на платформах <https://zoom.us/education> <https://yandex.ru/doma#ebucation> <https://web.whatsapp.com>

**Условия реализации Программы**

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых

для реализации Программы:

Занятия проводятся дистанционно, время занятий соответствуют требованиям СанПиН. Для проведения занятий необходим следующий материал:

- световое оснащение;

- стол -1шт., стул для педагога -1шт.;

- ноутбук с выходом в интернет – 1шт.;

- принтер – 1 шт.

**Материалы и инструменты:**

предметы для занятий пластической гимнастикой:

скакалки, обручи, мячи

**Формы аттестации**

Положение составлено в соответствии о текущем контроле освоения программ, промежуточной, итоговой аттестации учащихся, подведение итогов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре творчества «радуга» муниципального образования Тимашевском районе.

На протяжении всей Программы ведётся учёт знаний и достижений учащихся. Для отслеживания результативности обучения используются следующие методы:

педагогическое наблюдение;

*педагогический анализ* результатов тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в творческих мероприятиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.;

*педагогический мониторинг*, включающий в себя контрольные задания, контрольные уроки, тесты по разным разделам программы, диагностику личностного роста и продвижения, ведение оценочной системы.

В конце первого полугодия, а также в конце учебного курса, учащиеся сдают нормативы по общефизической (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП), проводятся открытые, контрольные уроки по хореографии, акробатике, предметной подготовке.

Помимо участия в конкурсах, спортивно-массовых выступлениях, два раза в год учащиеся должны принимать участие в хореографических представлениях: на Новый год - с новогодней тематикой, в конце мая - с итоговым концертом с весенне-летней тематикой. На итоговом занятии, по результатам их учебной и творческой деятельности учащимся выдаются грамоты, а закончившим полный, двухгодичный курс программы - сертификаты.

**Вводный контроль.** Наблюдение. На этом этапе задания повторяются многократно с целью добиться правильного выполнения заданий, а также вырабатываются навыки и умения. Педагогу важно правильно наблюдать и вовремя исправлять ошибки.

**Текущий контроль,** который проводится на всех этапах изучения преподаваемого материала и формирования новых знаний, умений и навыков. Для наиболее эффективной реализации текущего контроля применяются следующие формы и средства контроля:

* беседа по пройденному материалу;
* открытый урок;
* самостоятельная работа;
* выполнение практического контрольного задания в виде тестов, зачётов.

**Промежуточный контроль знаний**, умений и навыков проводится по итогам изучения отдельных учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

**Итоговый контроль** – подведение тем и разделов. Итогов обучения за полугодие, за год.

**Оценочные материалы**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждая созданная работа наглядно показывает возможности ребёнка. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения практических работ. С каждым учащимся отрабатываются разной сложности элементы, здесь необходимо внимательное, чуткое и доброе отношение к маленькому автору.

В работе с учащимися объединения используются следующие методы отслеживания уровня овладения программного материала:

- наблюдение;

- практическое задание;

- участие в дистанционных конкурсах.

Постоянная оценка производится на уровне педагогического наблюдения, самооценки учащихся.

**Тесты**

**Нормативов по ОФП (общефизической подготовке)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | |
| 10 | 11 | 12 | Методические рекомендации |
| 1 | Мост (расстояние в см.) | | 5 | 37 | 35 | 33 | Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти  прямые |
| 4 | 39 | 37 | 35 |
| 3 | 41 | 39 | 37 |
| 2 | 43 | 41 | 39 |
| 1 | 45 | 43 | 41 |
| 2 | Шпагаты: правая,  поперечный, левая (в см.) | | 5 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол |
| 4 | 18-19 | 15-16 | 12-13 |
| 3 | 20-21 | 17-18 | 14-15 |
| 2 | 22-23 | 19-20 | 16-17 |
| 1 | 24-25 | 21-22 | 18-19 |
| 3 | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) | | 5 | 6 | 7 | 8 | Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тесты по ОФП и СФП на скоростно-силовые качества**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | |
| 10 | 11 | 12 | Методические рекомендации |
| 1 | | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 7 | При поднимании ноги прямые, носки касаются пола |
| 4 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 5 |
| 2 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз) | | 5 | 10 | 12 | 14 | Корпус туловищ доводится до вертикали |
| 4 | 8 | 10 | 12 |
| 3 | 6 | 8 | 10 |
| 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | | 5 | 9 | 10 | 11 | Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение |
| 4 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | | 5 | 45 | 50 | 55 | Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх |
| 4 | 42 | 47 | 52 |
| 3 | 39 | 44 | 49 |
| 2 | 36 | 41 | 46 |
| 1 | 33 | 38 | 43 |
| 5 | Выпрыгивание вверх с рямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) | | 5 | 4 | 5 | 6 | Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола |
| 4 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 0 | 1 | 2 |

**Методические материалы**

В процессе реализации программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

**Методы обучения.**

*1.Наглядные методы:*

* показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

*3. Словесные методы:*

* беседа;
* указания, пояснения;
* анализ выполненной работы.

*4. Практические методы:*

* использование различных материалов для реализации упражнения;
* индивидуальный подход к детям.

*5. Игровые методы:*

* игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

1. Здоровьесберегающие технологии:

здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

7*. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

* подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
* гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий:технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, объяснение, показ видео-перезентации, наблюдение, практическое занятие, контрольные вопросы, тест.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы;

- задания;

- упражнения на развитие гибкости и выносливости.

**Алгоритм учебного занятия:**

*1этап – организационный ( 2мин).*

Дети готовят принадлежности для занятия.

*II этап-подготовительный (3 мин*.)   (подготовка   к   восприятию   нового содержания).

*III этап  -  основной (15 мин.).*

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

*IV этап – контрольный (5мин.).*

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый ( 3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

*VI этап: информационный (2 мин.).* Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**Список литературы**

|  |
| --- |
| 1. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. |
| 2. Лях В.И. Физическая культура Москва «Просвещение» 2019. |

**Интернет ресурсы**

<https://zoom.us/education>

<https://yandex.ru/doma#ebucation>

<https://web.whatsapp.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>

<https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0>

<https://www.youtube.com/watch?v=TaW9dqLbQzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=pfxokcEd_o8>

<https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>

<https://www.youtube.com/watch?v=s8Z_UOoqNnA>

<https://www.youtube.com/watch?v=hctHaCLoe6E>

<https://www.youtube.com/watch?v=4HO3GTUw-TU>

<https://www.youtube.com/watch?v=2hQwv_XyYdM>

<https://www.youtube.com/watch?v=B6BrUin-QL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=HpyVSokJffo>

<https://www.youtube.com/watch?v=mWNQmIMDg2U>