

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сигаевская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
« 1 » июня 2021г.



Утверждено руководителем ОУ
Э.К. Антропова
Приказ № 266 от « 31 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ГИМНАСТИКА

(1 год обучения, возраст учащихся 12 -17 лет)

Уровень: базовый

Составитель: Якимова Ольга Николаевна
педагог дополнительного образования

Сигаево, 2021 г.

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Образовательная программа «Гимнастики» имеет физкультурно – спортивную направленность. Приказ № 196, от 09.11.2018г., п.9).

Актуальность. Благодаря занятиям гимнастикой можно повысить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (спортивная и ритмическая) добавляет новые возможности в развития детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Отличительные особенности программы. Программа по гимнастике вводит в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями, стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Дети наше будущее, а будущее надо беречь.

- программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей воспитанников разных возрастных групп;
- содержание программы по спортивной гимнастике является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, гибкости, прыгучести, скорости, выносливости, координации, артистичности, чувства ритма, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика. В свою очередь использование комплексов приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

Адресат программы: девочки и мальчики 12-17 лет.

Объем программы: Общее количество часов - 136

Формы организации образовательного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа, количество занятий в год - 136

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса. Программный материал объединен и предполагает решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики и в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Раздел 1. Теоретический раздел				
1.1	Вводное занятие, ТБ	2	1	1	беседа
1.2	Краткое образование развития в гимнастики в России	2	1	1	беседа, опрос
1.3	Гигиена, врачебный контроль	2	1	1	беседа, опрос
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38	Выполнение тестов, нормативов
3	Раздел 3. Практическая подготовка				
3.1	Основы техники гимнастических упражнений	32	1	31	Выполнение заданий
3.2	Акробатика	46	2	44	зачет
3.3	Элементы вольных и хореографических упражнения	22	0	22	зачет
3.4	Культурно - массовая работа	6	2	4	выступление
Итого часов		152	10	142	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретический раздел

1.1 Вводное занятие (Теория 1 час, практика 1 час.)

Теоретические знания:

- ознакомление с программой и режимом работы кружка
- вводный инструктаж – правила безопасности по гимнастике.

1.2. Краткий обзор гимнастики в России (Теория 1 час, практика 1 час.)

Теоретические знания:

- значение и место гимнастики в России;
- успехи российских гимнастов на международных соревнованиях.

1.3. Гигиена, врачебный контроль (Теория 1 час, практика 1 час.)

Теоретические знания:

- личная гигиена;
- значение (врачебных) водных процедур;
- врачебный контроль и самоконтроль.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

2.2. Общая и специальная физическая подготовка (Теория 2 час, практика 38 часов.)

Теоретические знания:

- значение общей специальной физической подготовки для гармоничного развития занимающихся;

Практическая работа:

- ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками;
- бег с ускорениями (до 60 м);
- прыжки с места;
- метание мяча;
- подвижные игры;
- специальные упражнения для развития различных групп мышц.

Форма работы: фронтальная, групповая.

Форма занятия: практическая.

Методы организации обучения: объяснения – показ, практический, упражнений, контроля.

Форма контроля знаний:

1. Тесты для оценки двигательной работоспособности;
2. Тесты оценки физических качеств;

3. Тесты технического мастерства.

Результаты: количество выполнения, подготовленность, состояние здоровья.

Раздел 3. Практическая подготовка

3.1. Основы техники гимнастических упражнений (Теория 1 час, практика 31 часов.)

Теоретические знания:

- особенности техники упражнений спортивной гимнастики (целостность, динамичность, выразительность);
- понятие о гимнастическом стиле выполнения упражнений;
- краткая характеристика и классификация статических, силовых и маховых упражнений.

Практическая работа:

- упражнения в висах и упорах;
- упражнения на бревне;
- прыжки с места, прыжки с длинной скакалкой, прыжки на горку матов, прыжки через гимнастического козла.

Форма работы: фронтальная с переходом на индивидуальную.

Форма занятия: комбинированная, практическая.

Методы организации обучения: объяснительно – иллюстративный, практический, наглядности, упражнений, контроля.

Форма контроля занятий: самостоятельная работа на снарядах.

Результат: выполнения комбинации на снарядах.

3.2. Акробатика (Теория 2 часа, практика 44 часов.)

Теоретические знания:

- профилирующие элементы в гимнастике;
- текущий инструктаж – правила безопасности, организация рабочего места; ошибки в работе, способы их устранения и предупреждения.

Практическая работа:

- содержание нескольких кувырок вперед и назад;
- группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед;
- стойка на лопатках. Стойка на голове, стойка на руках;
- «мост», «шпагат»;
- Переворот вперед, переворот в сторону.

Форма работы: фронтальная с переходом на индивидуальную.

Форма занятия: комбинированная, практическая.

Методы организации обучения: объяснительно – иллюстративный, практический, наглядности, упражнений, контроля.

Форма контроля занятий: самостоятельная выполнять отдельные элементы.

Результат: выполнение отдельных элементы.

3.3. Элементы вольных и хореографических упражнений (Теория 0 часов, практика 22 часов.)

Практическая работа:

- позиции ног I, II, III; полуприседание во II, III позициях;

- выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад из I и II позиции, то же с полуприседанием;
- глубокое приседание в I, II, III позициях;
- прыжки из II, III позиции;
- элементы вольных упражнений;
- простейшие соединения движений рук, туловища, головы и ног.

Форма работы: фронтальная с переходом на индивидуальную.

Форма занятия: практическая.

Методы организации обучения: объяснительно – иллюстративный, практический, наглядности, упражнений, контроля.

Форма контроля занятий: самостоятельная выполнять элементы вольных упражнений.

Результат: выполнение вольных и хореографических упражнений под музыку.

3.4. Культурно – массовая работа (Теория 2 часа, практика 4 часа.)

Теоретические знания:

- текущий инструктаж – правила безопасности;
- организация мероприятия;
- советы и рекомендации праздниках и вечерах.

Практическая работа:

- придумать номер под музыку из изученных элементов;
- повторить элементы, которые входят в этот номер;
- повторить несколько раз номер, если есть ошибки, то поработать над ними;
- выступление на празднике;
- общие впечатления от выступления;
- оценка выступления на празднике;
- общий итог и награждение.

Форма работы: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Форма занятия: собеседование и консультации по возникшим вопросам,

Выступление на празднике.

Форма контроля знаний: зачет (участие в школьных соревнованиях и в олимпиадах)

Результат: анализ работы учащихся, Выступления на соревнованиях и в олимпиадах.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Знают основы хореографической терминологии, (название приемов, техники, элементов, упражнений);
2. Умеют выполнять гимнастические упражнения и элементы хореографии;
3. Умеют выполнять упражнения, ориентируясь в пространстве, индивидуально, в парах, трио и в группах;

4. Развиты двигательные качества и умения: ловкость, гибкость, пластичность, координацию движения;
5. Сформирована правильная осанка и гимнастический стиль выполнения упражнений.
6. Воспитана собранность, дисциплина, воля, внимания.

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.Материально – техническое обеспечение:

- просторный зал, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;
- гимнастические снаряды, маты и коврики;
- магнитофон.
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, обручи, ленты)

Дидактическое обеспечение

1.Разработки для проведения занятий: наглядные пособия.

2.Информационные средства: методическая литература, папки с иллюстрациями.

2.3.ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

1. Входная – проводится на вводных занятиях для определения стартового уровня знаний и умений учащихся.

2. Промежуточная аттестация проводится с целью отслеживания уровня развития способностей учащихся, усвоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по окончании этапа обучения и соответствие прогнозируемым результатам программы.

3.Итоговая – Целью итоговой аттестации является оценка уровня достижений учащихся, заявленных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, прошедших полный курс обучения.

2.4.ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ТЕСТОВ

№ п/п	Определенные способности	Контрольные упражнения	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,8	6,6-5,6	5,1
2	Силовые	«отжимание»	5	10	15
3	Скоростно - силовые	Подъем туловищ 30сек	18	22	25
4	Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	5	10	15
5	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	10.4	9.5	9.2
6	Скоростно - силовые	Прыжки через скакалку	100	110	130

Формы аттестации и оценочные материалы программы проверяются тестами по теории и практических занятий.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Лекционно – дидактический материал	Рекомендации по проведению практической работы	Беседы, экскурсии, конкурсы, мероприятия
1	Вводное занятие, ТБ	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос, инструктирование
2	Физическая культура и спорт в России	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос.
4	Врачебный контроль, самоконтроль	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос.
5	Меры предупреждения травм	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос.
6	Гимнастическая терминология	групповое	Подборка печатных изданий	Компьютер учебно-методическая литература	Беседа, опрос.
7	Общая и физическая подготовка	групповая индивидуальная	Иллюстративный материал, учебно-методическая литература	Спортзал, спортивная форма	Объяснение, показ, игра, наблюдение, корректирование
8	Основы техники гимнастических упражнений	групповая индивидуальная	Иллюстративный материал, учебно-методическая литература	Спортзал, спортивная форма	Объяснение, показ, наблюдение, корректирование
9	Акробатика	групповая индивидуальная	Иллюстративный материал	Спортзал, спортивная форма	Объяснение, показ, наблюдение, корректирование
10	Элементы вольных и хореографических упражнения	групповая индивидуальная	Иллюстративный материал	Спортзал, спортивная форма	Объяснение, показ, наблюдение, методические замечания

11	Культурно - массовая работа	групповая	Иллюстративный материал	Костюмы для выступления	Выступления на концертах и праздниках

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы:

Схемы и плакаты

Оформление фотостенда со спортивными достижениями

Изготовление методических карточек по видам гимнастики

Методы обучения:

Практический (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Словесный метод: (рассказ, описание, беседа, разбор, указание, задание, оценка)

Методы организации занятий: (групповой, индивидуальный.)

2.6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

- 1.Кокорин В.И. На уроках акробатики Физкультура в школе, 1991 г.
- 2.Кокорин В.И. «Обучение равновесиям, «мостом», шпагатом. Физкультура в школе, 1991 г.
- 3.Лисицкая Т.Г. Хореография в гимнастике. Физкультура и спорт.1984 г.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М: Физкультура и спорт 1976 г.
- 5.Петров В.К. Гимнастика в школе. Учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ук-та, 1994 г.
- 6.Семенов Л. П. Советы тренерам. Физкультура и спорт, 1980 г.
- 7.Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. С. М. Зверев. 1986 г. Москва «Просвещение».

Для учащихся

- 1.Боброва Г.А. Искусство грации. Л: Детская литература.1986 г.
- 2.Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М: Физкультура и спорт, 1989г.
- 3.Патрисия Мартен. Уроки спорта. Спортивная гимнастика. 2004 г.
- 4.Юный гимнаст. Под ред. Шлемина. Физкультура и спорт. 1973 г.