


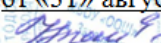
Управление образования администрации муниципального округа «Усинск»
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкөнлөн администрацияса йёзёс велёдёмён веськөдланін
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» д. Захарвань (МБОУ «ООШ» д. Захарвань)
«Подув тёдёмлуньяс сетан школа» муниципальной бюджетной общеобразовательной
велёданін Захарвань грезд

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
По воспитательной работе

 Дорофеева Е.Ю.
31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «ООШ» д. Захарвань
от «31» августа 2023 г. №135
 Чупрова Е.А.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
Возраст учащихся: 5-15 лет
Срок реализации: 1 год (2023-2024)**

Составитель: Дорофеева Е.Ю.,
педагог дополнительного образования

д. Захарвань
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» для учащихся 5-15 лет составлена в соответствии нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ до 2024 года. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимание уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей, одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является гимнастика.

Отличительные особенности программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Адресат программы: учащиеся 5-15 лет.

Уровень программы – «стартовый уровень».

Объем, срок освоения программы: срок реализации программы 1 год, 72 часа за год.

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. **Формы организации образовательной деятельности и виды занятий**

Основными формами работы являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий: практические задания, игровые упражнения, теоретические занятия, соревнования.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, компенсация дефицита двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование понятия о здоровье и его составляющих;
- освоение базовых навыков выполнения простейших упражнений без предмета и с предметами;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности и творческой активности;
- формирование навыка и потребности самостоятельного выполнения физических упражнений.

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Учебный план

| № | Разделы и темы | Количество часов | | |
|---|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Теоретические сведения (основы знаний) | 5 | 4 | 9 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 1 | 18 | 19 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 1 | 10 | 11 |
| 5 | Дыхательные упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 6 | Упражнения на расслабление | 1 | 6 | 7 |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | 3 | 4 |
| 8 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | 3 | 4 |
| 9 | Контрольные испытания и показательные выступления. | 0 | 10 | 10 |
| | Всего: | 12 | 60 | 72 |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).

Теория: Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Практика: Подбор и хранение инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Теория: Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Теория: Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

Практика: Режим и рацион питания для растущего организма.

2.3. Гигиенические и этические нормы.

Теория: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру).

Практика: Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

Практика: На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног.

Практика: На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища.

Практика: На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Практика: На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.

Теория: Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Практика: Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

4.2. Укрепление мышечного корсета.

Практика: Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Практика: Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами), лазанье по канату.

4.4. Упражнения на равновесие.

Практика: На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (скакалками, мячами, обручами); хождение по бревну; с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость.

Теория: Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Практика: Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

4.6. Акробатические упражнения.

Практика: Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, хождение по бревну, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.

Раздел 5. Дыхательные упражнения.

Теория: Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Практика: Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

Раздел 6. Упражнения на расслабление.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция.

Теория: Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).

Практика: Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж.

Теория: Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.

Практика: Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.

9.1. Физкультурный праздник.

Практика: Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов; лазанье по канату.
- сила мышц ног: прыжок в длину с места; прыжок от опоры мостика.
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами; ходьба по гимнастическому бревну.
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого; прыжок от опоры мостика.

9.2. Праздник здоровья.

Практика: Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Планируемые результаты

Предметные:

- умение правильно выполнять комплексы физических упражнений;
- формирование представления о здоровье и влияния на него физической нагрузки.

Метапредметные:

- проявление осознанной дисциплинированности;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение базовым арсеналом двигательных действий и физических упражнений из гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Личностные:

— взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Комплекс организационно-педагогических условий**Календарный учебный график**

| Период учебного года | от 5 лет | 1 класс | 2-9 класс |
|---|-----------------------------------|---|-----------|
| Начало учебного года | с 10 сентября | | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | | |
| Сменность занятий | 2 смена | | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | | |
| Сроки проведения промежуточной аттестации | с 03 мая 2024 г. по 28 мая 2024г. | | |
| Окончание учебного года | 31.05.2024 | | |
| Продолжительность занятий | 30 минут | сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут | 45 минут |

Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия проходят в спортивном зале, отвечающим требованиям техники безопасности и оформленным необходимым наглядным материалом и спортивным инвентарем:

- мостик гимнастический;
- обручи гимнастические;
- мяч гимнастический;
- скакалка для гимнастики;
- коврики гимнастические;
- канат для лазанья;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический пружинный.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Формы контроля

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль* за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Порядок контроля учащихся включает в себя:

- определение стартовых знаний детей о гимнастике. Форма проведения – опрос;
- текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях). Форма проведения – практическое занятие, опрос, наблюдение;
- промежуточная аттестация (проводится в конце учебного года). Форма – практическое занятие.

Оценочные материалы

| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
|-------------------------------------|---|
| Выполнение контрольных нормативов | С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года (приложение 1). |
| Участие в соревнованиях | Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня |

Контрольные нормативы

| Качество | Норматив | Оценка |
|--|--|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к |

| | | |
|---|--|--|
| | 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

Разрядные нормативы.

3 юн. – 7,5 балла

2 юн. – 22 балла

1 юн. – 48 баллов

3 разряд – 50 баллов

2 разряд – 52 балла

1 разряд – 56 баллов

Групповые упражнения: 3юн.-7,5б.;2юн.-20б.; 3юн.-24б.; 2р.-26б.; 1р.-28б.

Методические материалы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. На занятия гимнастикой обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде и спортивной обуви, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии оздоровительной гимнастикой и строгом их исполнении.

Список литературы

1. Методическое пособие: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы/ Виннер И.А.- Москва, «Просвещение», 2012.- 200с.
2. Художественная гимнастика. Учебное пособие. Л.П. Орлов, Москва «Физкультура и спорт», 1973.
3. Правила по художественной гимнастике 2017-2020 г.г. Исполнительный комитет ФИЖ.
4. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Москва, 2001.