

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Гимнастика

Объединение «Гимнастика»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 8-16 лет

1 год обучения

Составитель:
Мария Алексеевна
Морозова
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Актуальность.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Новизна

Программа учитывает специфику школьного программного материала, является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в этом виде занятий.

В условиях школьного спортивного зала посредством гимнастики достигается высокая двигательная активность большей группы учащихся. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 12 человек в группе, так как предусматривается работа индивидуально. Особое внимание педагога уделяется подготовке учащихся к участию в районной олимпиаде, куда обязательным компонентом входит акробатика.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие гимнастикой как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Гимнастика позволяет решить проблему занятости детей в свободное время и пробуждении интереса у детей к этому виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа предназначена для учащихся 8-16 лет и рассчитана на 1 год обучения. Такой широкий возрастной диапазон связан с малым количеством учащихся в МБОУ «Ыбская СОШ», на базе которого реализуется данная общеразвивающая программа.

Цель программы:

Создать условия для обучения и овладения учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, способствующими формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укреплению дыхательной мускулатуры и диафрагмы, развитию гибкости, выносливости.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучение детей акробатическим упражнениям;
2. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

Развивающие:

1. развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
2. развитие образного мышления;
3. развитие двигательных качеств: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
4. формирование осанки;
5. коррекция физических недостатков строения тела;
6. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
7. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Воспитательные:

1. Воспитание здоровых, всесторонне развитых, умеющих преодолевать трудности, настойчивых, целеустремленных, волевых и дисциплинированных учащихся;
2. Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
3. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая
направленность - физкультурно-спортивная
вид – модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение зачисляются учащиеся в возрасте 8-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы:	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	2 часа	1 раза в неделю по 2 часа	36	12	72

Форма организации обучения: очная, групповая

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные нормативы.

Ожидаемый результат:

Ожидаемый результат должен предполагать развитие физических способностей учащихся, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

По окончании обучения учащиеся должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Формы контроля: Сдача контрольных нормативов, соревнования между учащимися в объединении.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Ыбская СОШ»);
- наличие спортивного инвентаря: гимнастические маты, гимнастическая перекладина, гимнастическое бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, подкидной мост, шведская стенка, гимнастическая скамейка, канат.

2. Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Акробатические упражнения	8	36	44
3	Подвижные игры с элементами гимнастики	-	10	10
4	Упражнения на низкой перекладине	3	3	6
5	Опорные прыжки	1	5	6
6	Промежуточная аттестация	1	1	2
7	Итоговое занятие	-	2	2
Всего часов:		14	58	72

3. Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория: Гимнастическая терминология. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Гигиена, одежда и обувь учащегося в спортивной секции «Гимнастика».

Практика: Освоение техники упоров (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади)

2. Акробатические упражнения:

Теория: Освоение техники перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Освоение техники стойки на лопатках согнув ноги. Освоение техники выполнения упражнения из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Освоение техники кувырок вперед. Освоение техники кувырок в сторону. Освоение техники кувырка назад. Освоение техники «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение техники равновесия на одной ноге. Освоение акробатических комбинаций.

Практика: Освоение и совершенствование техники упоров (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Освоение и совершенствование техники седов (на пятках, углом). Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью). Освоение и совершенствование техники перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Освоение и совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор. Освоение и совершенствование техники кувырок вперед. Освоение и совершенствование техники кувырок в сторону. Освоение и совершенствование техники кувырок назад. Освоение и совершенствование техники «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение и совершенствование техники равновесия на одной ноге. Освоение, повторение и совершенствование акробатических комбинаций.

3. Подвижные игры с элементами гимнастики:

Практика: Подвижные игры «Пролезь через мост», «Придумай упражнение», «Кувырки в парах», «Кувырки с мячом в руках», «Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)».

4. Упражнения на низкой перекладине.

Теория: Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине. Освоение комбинаций на низкой перекладине.

Практика: Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине. Освоение комбинаций на низкой перекладине.

5. Опорные прыжки.

Теория: Опорный прыжок через гимнастического козла.

Практика: Освоение, повторение и совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.

6. Промежуточная аттестация.

Зачет.

7. Итоговое занятие: Подведение итогов работы за учебный год. Подвижные игры по выбору детей.

4. Методическое обеспечение программы.

При проведении занятий по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- 1) постепенное увеличение физической нагрузки;
- 2) чередование темпа нагрузки;
- 3) равномерность нагрузки на обе ноги;
- 4) свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех занятий имеет единую форму.

Занятие по гимнастике состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении и сокращать - для детей младшего возраста. Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Основные задачи подготовительной части занятия:

- подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.);

- формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Основная часть занятия - это развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость). В основной части занятия используются прикладные, акробатические и вольные упражнения. Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Задачи основной части занятия:

- Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков;

- Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть - в заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Задачи заключительной части занятия:

- подготовка организма детей к последующей деятельности;

- подведение итогов данного занятия;

- задание на дом.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);

- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на 3 этапа.

- Этап обучения;

- Этап разучивания;

- Этап совершенствования.

К концу обучения ребята должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;

- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;

- Уметь владеть своим телом;

- Уметь легко выполнять упражнения;

- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля
Вводный	Проверить физическую подготовку учащихся до занятий в объединении	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить изменения физической подготовки	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить подготовленность учащихся	Соревнования	Соревнования между учащимися в объединении
Промежуточная аттестация	Проверить физическую подготовку учащихся, теоретические знания после года обучения	ОФП, тест, контрольные упражнения	Зачет

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 36 учебных часов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по ОФП: наклон вперед, не сгибая ног в коленях, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища;
- Тесты на техническую подготовку: упражнение «Мост», кувырок вперед и назад, опорный прыжок;
- Тестирование по теории.

Зачетные задания

Для мальчиков:

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы								
			8 лет	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	5	Коснуться лбом колен (3 сек)	13,5 и более	15 и более	14 и более	15 и более	16 и более	18 и более	20 и более	21 и более
		4	Коснуться ладоням и пола (3 сек)	12-10	14-12	13-10	14-11	15-13	17-15	19-17	20-18
		3	Коснуться ладоням и пола	9-7	11-10	9-8	10-8	12-10	14-12	16-14	17-16
		2	Коснуться пальцам и пола (3 сек)	6	9-7	7-6	7-5	9-7	11-9	13-12	15-13

		1	Коснуться пальцам и пола	5	6	5	4	6	8	11	12
2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	5	10	12	14	15	25	28	31	32	34
		4	8	10	12	13	20	25	28	30	32
		3	6	8	10	12	18	23	25	28	30
		2	5	6	8	10	16	20	23	26	28
		1	3	4	6	8	14	18	20	24	26
3	Поднимание туловища за 30 сек	5	17	19	19	21	23	25	26	28	29
		4	15	17	16	19	20	23	24	26	27
		3	12	15	15	16	18	21	22	24	25
		2	10	13	14	14	16	18	20	22	23
		1	8	10	12	13	14	16	18	20	21
4	«Мост»	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
5	Кувырок вперёд и назад	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
6	Опорный прыжок	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
7	Ответы на вопросы теста (из 10)	5	10								
		4	8								
		3	6								
		2	5								
		1	4								

Девочки

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы								
			8 лет	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	5	Коснуться лбом колен (3 сек)	15,5 и более	17 и более	16 и более	15 и более	17 и более	19 и более	21 и более	22 и более
		4	Коснуться ладоням и пола (3 сек)	13-11	15-13	14-11	15-12	16-14	18-16	20-18	21-19
		3	Коснуться ладоням и пола	10-8	12-11	10-9	11-9	13-11	15-13	17-15	18-17

		2	Коснуться пальцам и пола (3 сек)	7	10-8	8-7	6-4	10-8	12-10	14-13	16-14
		1	Коснуться пальцам и пола	6	7	6	5	7	9	12	12
2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	5	10	11	13	14	23	25	29	30	32
		4	8	9	11	12	19	23	26	28	30
		3	6	7	9	10	17	21	24	26	28
		2	5	5	7	9	15	19	22	24	24
		1	3	3	5	7	13	16	19	22	22
3	Поднимание туловища за 30 сек	5	18	20	21	23	25	27	28	30	31
		4	16	18	17	20	22	25	25	28	29
		3	13	16	16	18	20	23	24	26	27
		2	11	14	15	16	18	20	21	24	25
		1	9	11	13	14	16	18	19	22	22
4	«Мост»	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
5	Кувырок вперёд и назад	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
6	Опорный прыжок	5	Полностью правильное выполнение								
		4	1 незначительная ошибка								
		3	2-3 незначительные ошибки								
		2	1 значительная ошибка								
		1	2 значительные ошибки								
7	Ответы на вопросы теста (из 10)	5	10								
		4	8								
		3	6								
		2	5								
		1	4								

Теоретическое тестирование

1. Гимнастика это:

- а)** система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;
- б)** олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;
- в)** комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках;
- б) мост из положения лежа на спине;**
- в) кувырок.

3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:

- а) булава;
- б) брусья;
- в) диск.**

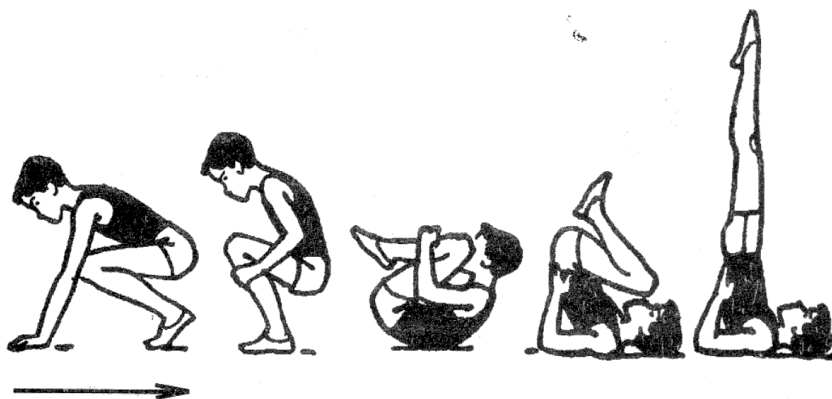
4. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:

- а) подбородок окажется ниже перекладины;
- б) плечи находятся выше перекладины;
- в) подбородок окажется над перекладиной.**

5. Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:

- а) подтягивание в висе;**
- б) бег;
- в) кувырки;**
- г) метание мячей.

6. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) кувырок вперед;
- б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;
- в) стойка на лопатках.**

7. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- а) страховкой;**
- б) вниманием;
- в) объяснением.

8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:

а) с одноклассником;

б) с учителем;

в) одному.

9. **Обруч** - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.

10. Ритмическая гимнастика – это:

а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;

б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;

в) разнообразность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 28-35 баллов

Средний уровень: 27-20 баллов

Низкий уровень: 19 и менее баллов

5. Использованная литература.

1. Игнатова О.А. , Юркин С.А.- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень начального общего образования.

2. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/д: Феникс,2002.

4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)

5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.

6. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.

7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.