

Муниципальное бюджетное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 им. В. В. Куприянова
Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГИМНАСТИКА»

Срок реализации 1 год
(2024 – 2025)



УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
Ц.-Д.Х. Цыбекжапова
Приказ № 34 от 30.08.2024 г.

п. Сулук,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- ❖ Обучение детей акробатическим упражнениям;
- ❖ Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- ❖ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- ❖ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- ❖ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- ❖ Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на один год обучения:

1 год - начальное обучение. Набор в группы детей 6 -12 лет;

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 1 раза в неделю, в год 34 часа

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 другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

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.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также

выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 15-20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 40-60 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 10 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (34ЧАСА)

I. Общие сведения о гимнастике (2 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (6часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (4часа)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (4часа)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (18часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки
 Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.
 Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практически е занятия
1	Общие сведения о гимнастике	2	2	-
2	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	-	4
4.	Упражнения на формирование осанки	4	-	4
5.	Акробатические упражнения	18	-	18
ИТОГО		34	2	32

К концу реализации программы по гимнастике дети 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.

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
<i>I. Общие сведения о гимнастике (2 часа)</i>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1		
<i>II. Упражнения на развитие гибкости (6 часов)</i>				
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1		
4	Полушпагат	1		
5	Шпагат	1		
6	Развитие гибкости позвоночника	1		
7	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1		
8	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1		
<i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (4 часа)</i>				
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
10	Упражнения на переключение внимания	1		
11	Упражнения на равновесие	1		
12	Упражнения на координацию движения	1		
<i>IV. Упражнения на формирование осанки (4 часа)</i>				
13	Упражнения на проверку осанки	1		
14	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1		
15	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1		
16	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1		
<i>V. Акробатические упражнения (18 часов)</i>				
17	Упор, присев	1		
18	Упор, лёжа	1		
19	Упор, согнувшись	1		
20	Сед углом	1		
21	Стойка на лопатках, выпрямив	1		

	ноги			
22	Кувырок вперёд, назад	1		
23	Мост из положения лёжа на спине	1		
24	Мост из положения «стоя на ногах.	1		
25	Шпагаты: левый, правый,	1		
26	Шпагат прямой	1		
27- 28	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2		
29- 30	Поддержки	2		
31	Пирамидковые упражнения	1		
32	Построение пирамиды	1		
33	Акробатические прыжки	1		
34	Показательные выступления	1		