

Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 95



УТВЕРЖДАЮ
приказ № 202 от 29.09.2023
Директор МБОУ СОШ № 95
Ю. А. Леманова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГИМНАСТИКА»
(внебюджет)**

**Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год**

**Составитель:
Давыдова А.Д., ПДО**

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Программа «Оздоровительная гимнастика» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня – оздоровление населения, в частности, детей и подростков, воспитание культуры спорта. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость.

Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ до 2021 года. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной 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 гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, умению слышать музыку, чувствовать ритм, владеть гимнастическими предметами, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Нормативно-правовая база программы. Программа составлена в соответствии с ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Конституцией Российской Федерации, Конвенцией ООН о правах ребенка, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

Образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 112 часов на 7 месяцев (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Допускается реализация программы с применением дистанционных технологий в особых случаях по распоряжению вышестоящих органов.

Цель программы: содействие общей физической подготовке обучающихся, воспитание спортивной культуры и закладка основ хореографии и гимнастики.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.
- учить соблюдать правила эстетического поведения
- воспитывать морально-волевые качества (такие, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие)
- формировать эмоционально-положительное отношение к спорту и к художественной гимнастике, в частности.
- формировать способность работать в команде.

Развивающие:

- укреплять здоровье, развивать отдельные мышечные группы и всю мышечную систему в целом, закалять организм;
- способствовать формированию правильной осанки и походки
- развивать музыкальность, грациозность, мягкость, культуру движений
- развивать физические качества: гибкость, координацию движений, силу, выносливость, чувство равновесия, прыгучесть
- способствовать общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Образовательные:

- учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.
- учить выполнять движения красиво и технически правильно.
- развивать двигательные навыки и двигательные качества (ловкость, быстроту, координацию движений, равновесие, силу).

Форма и режим занятий.Срок реализации программы 1 год, обучающиеся в возрасте 7-11 лет, наполняемость группы до 20 человек.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

Количество часов – 112.

Форма занятий: программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы. Занятия проводятся в коллективной форме.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

общая культура личности обучающегося, способного адаптироваться в современном обществе; развитость чувства ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками, сформированные навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты: при освоении программы у обучающихся: сформируются музыкально - ритмические навыки;

усовершенствуются двигательные умения и навыки; получают дальнейшее развитие двигательная культура (сила мышц, эластичность

связок, подвижность суставов, гибкость);

укрепится здоровье и повысится работоспособность.

Предметные результаты: при освоении программы обучающиеся:

овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;

приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;

научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Оценка результатов. Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий,
2. Итоговый контроль умений и навыков в творческой форме

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний)

1.1 Теория правильного выполнения физических упражнений и работы с предметом.

1.2. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем.

Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим.

Влияние питания на здоровье человека.

Этические нормы – нормы поведения до, во время и после занятий;

взаимоотношения с педагогом и другими детьми, помощь начинающим и отстающим; основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Взаимосвязь гигиенических и этических норм, как основа безопасности

На занятиях. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

1.3. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Физическая подготовка.

2.1 Упражнения в ходьбе и беге. Общий разминка.

Строевые упражнения и комбинации. 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; с захлестыванием голени; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками, с изменением темпа и направления движения, с утяжелениями и сопротивлением; круговые движения для разминки всех суставов.

2.2. Упражнения для развития координации и равновесия.

Релеве, удержание баланса с подниманием прямых и согнутых ног, основные гимнастические равновесия (ласточка, цапля, уголок, атитюд, захват в кольцо), вращения вокруг своей оси, удержание равновесия с закрытыми глазами и различными предметами, стойка на полупальцах, ходьба по линии; различные задания с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, теннисные мячи).

2.3 Упражнения для растяжки.

Различные задания для растяжки продольных и поперечного шпагатов; складочка; мостик, волны, корзинка; боковые наклоны и другие различные задания.

2.4. Упражнения для развития ритма, музыкальности и пластики.

Танцевальные комбинации под музыку, хореографические постановки.

2.5. Общая физическая подготовка.

Закачка всех групп мышц: задания для пресса (например, планка, уголок и др), задания для мышц спины (лодочка), ног и рук (отжимания). Другие различные задания, в том числе комбинированные.

2.6. Основы акробатики.

Группировка, кувырки вперёд-назад, переворот вперёд, назад и в сторону, переворот в сторону на локтях, переворот назад с выходом на грудь, перекаты на грудь, мостики из положений лёжа и стоя, вращательные движения со сменой оси и другое.

Календарный план занятий

№ п/з	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности. Вводное занятие. Профилактические упражнения.	1	1	2	Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка. Основы хореографии. Подвижные игры.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
3	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Ритмика.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
4	Профилактическая гимнастика. Растяжка с собственным весом и утяжелением.	0,5	1,5	2	Текущий контроль

5	Профилактическая гимнастика. Круговая тренировка общей физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
6	Общая физическая подготовка. Основы хореографии. Подвижные игры.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
7	Общая физическая подготовка. Упражнения на баланс и равновесие. Ритмика.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
8	Профилактическая гимнастика. Растяжка с утяжелением.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
9	Профилактическая гимнастика. Ритмика. Основы хореографии.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
10	Общая физическая подготовка. Элементы акробатики.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
11	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие. Растяжка.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
12	Профилактическая гимнастика. Круговая тренировка общей физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
13	Профилактическая гимнастика. Основы хореографии. Подвижные игры.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
14	Общая физическая подготовка.	0,5	1,5	2	Текущий контроль

	Элементы акробатики.				
15	Общая физическая подготовка. Ритмика. Танцевальные комбинации.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
16	Профилактическая гимнастика. Растяжка с собственным весом и утяжелением.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
17	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
18	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
19	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
20	Профилактическая гимнастика. Круговая тренировка общей физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
21	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
22	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
23	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (скакалка)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
24	Общая физическая подготовка. Растяжка с утяжелением.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
25	Гимнастическая разминка. Работа с	0,5	1,5	2	Текущий контроль

	предметом (обруч)				
26	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (обруч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
27	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (обруч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
28	Общая физическая подготовка. Ритмика. Растяжка	0,5	1,5	2	Текущий контроль
29	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (обруч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
30	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (обруч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
31	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (обруч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
32	Профилактическая гимнастика. Круговая тренировка общей физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
33	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
34	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
35	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
36	Профилактическая гимнастика. Основы хореографии. Ритмика.	0,5	1,5	2	Текущий контроль

37	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
38	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
39	Гимнастическая разминка. Работа с предметом (мяч)	0,5	1,5	2	Текущий контроль
40	Общая физическая подготовка. Элементы акробатики.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
41	Гимнастическая разминка. Развитие координации. Работа с теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
42	Гимнастическая разминка. Развитие координации. Работа с теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
43	Гимнастическая разминка. Развитие координации. Работа с теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
44	Профилактическая гимнастика. Круговая тренировка общей физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
45	Гимнастическая разминка. Развитие координации. Работа с теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
46	Гимнастическая разминка. Развитие	0,5	1,5	2	Текущий контроль

	координации. Работа с теннисными мячами.				
47	Гимнастическая разминка. Развитие координации. Работа с теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
48	Общая физическая подготовка. Ритмика. Подвижные игры.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
49	Общая физическая подготовка. Комбинации и связки с различными предметами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
50	Общая физическая подготовка. Комбинации и связки с различными предметами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
51	Общая физическая подготовка. Комбинации и связки с различными предметами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
52	Общая физическая подготовка. Комбинации и связки с различными предметами.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
53	Профилактическая гимнастика. Основы хореографии. Элементы акробатики.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
54	Профилактическая гимнастика. Баланс, равновесия, вращения.	0,5	1,5	2	Текущий контроль

55	Общая физическая подготовка. Растяжка. Ритмика.	0,5	1,5	2	Текущий контроль
56	Итоговое занятие. Открытый урок.	0,5	1,5	2	Итоговый контроль

Материально-техническое оснащение:

- ковер гимнастический;
- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- булавы,
- ленты,

Форма:

- спортивный костюм

Литература:

- Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: пособие / А.И. Акулова. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –56
- Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. –СПб.: Человек, 2014. –216
- Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
- Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт, 2003.
- Мартыросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартыросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. –М.: Физическая культура, 2010. –120с
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. –М.: Физкультура и спорт, 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815830

Владелец Леманова Юлия Анатольевна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024