

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 13
им. В. В. Горбатко

О. Ю. Подлубная
«30» 08 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Гимнастика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год – 72 часа
Возрастная категория: от 11 до 15 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 27470

Автор-составитель:
Чернышева Виктория Анатольевна,
Шевченко Марина Васильевна
педагог дополнительного образования

пос. Венцы, 2022

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы.

Образовательная программа «Гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013г. № 730, с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком.

Актуальность программы

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно с детьми с особыми образовательными возможностями, одна из самых важных задач. Дети с особыми возможностями отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопровождаются с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

Гимнастика позволяет решать следующие задачи: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; развитие мелкой моторики и речи. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие 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.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков.

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

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

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Педагогическая целесообразность программы

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.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. 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». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, 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.

Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Адресат программы.

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 11 до 13 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество часов необходимых для прохождения программы -72

Срок обучения 36 недель

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане. Всего программа рассчитана на 72 часа.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Основные формы проведения занятий: В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов — 72;

Количество занятий в неделю - 2 академических часа;

Продолжительность занятия- 40 минут

Цель и задачи программы.

Цель программы: содействие общей физической подготовке обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся;
- улучшение функционального состояния организма: формирование правильной осанки, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- развитие самоконтроля и дисциплины.

Учебный план секционных занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- - Обучать основным акробатическим упражнениям;
- - Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- - Обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) Воспитательные:

- - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность,

взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

- - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- - формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

3) *Развивающие:*

- - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- - совершенствовать навыки и умения игры;
- - содействовать гармоничному физическому развитию.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	0	10
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	12	0	12
4.	Упражнения на формирование осанки	17	0	17
5.	Акробатические упражнения	30	0	30
ИТОГО		72	3	69

Содержание учебного плана

I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

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 (12 часов)

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 (17 часов)

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 (30 часов)

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

Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»

Элементы силовой гимнастики

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Планируемые результаты.

В результате освоения программы «Гимнастика» обучающиеся достигнут следующих результатов:

- 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.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

Календарный учебный график

Группа 1

Дата начала и окончания учебного периода – с 01.09.20221 года по 31.05.2023 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения: МБОУ СОШ №13, ул.Советская 16

Время проведения: вторник, пятница 15.20-16.00

№ п/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма аттестации/контроля
	план	факт				
1	02.09		Краткий обзор развития гимнастики в России. Инструктаж ТБ	1	Беседа	Опрос
2	06.09		Гимнастическая терминология	1	Беседа	Опрос
3	09.09		Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1	Беседа	Опрос
4	13.09		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1	Тренировка	Выполнение упражнений
5	16.09		Ходьба в приседе	1	Тренировка	Выполнение упражнений
6	20.09		Наклоны вперед, назад, вправо, влево	1	Тренировка	Выполнение упражнений
7	23.09		Выпады и полушпагаты	1	Тренировка	Выполнение упражнений
8	27.09		Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой	1	Тренировка	Выполнение упражнений
9	30.09		Широкие стойки на ногах	1	Тренировка	Выполнение упражнений
10	04.10		Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	1	Тренировка	Выполнение упражнений

11	07.10		Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	Тренировка	Выполнение упражнений
12	11.10		Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	Тренировка	Выполнение упражнений
13	14.10		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1	Тренировка	Выполнение упражнений
14	18.10		Произвольное преодоление простых препятствий	1	Тренировка	Выполнение упражнений
15	21.10		Ходьба по гимнастической скамейке	1	Тренировка	Выполнение упражнений
16	25.10		Воспроизведение заданной игровой позы	1	Тренировка	Выполнение упражнений
17	28.10		Жонглирование малыми предметами	1	Тренировка	Выполнение упражнений
18	01.11		Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры	1	Тренировка	Выполнение упражнений
19	08.11		Преодоление полос препятствий, включающих перелезание через горку матов	1	Тренировка	Выполнение упражнений
20	11.11		Преодоление полос препятствий, включающих простые прыжки	1	Тренировка	Выполнение упражнений
21	15.11		Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие	1	Тренировка	Выполнение упражнений
22	18.11		Равновесия типа «ласточка»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
23	22.11		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1	Тренировка	Выполнение упражнений
24	25.11		Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных	1	Тренировка	Выполнение упражнений

			направлениях по намеченным ориентирам			
25	29.11		Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	1	Тренировка	Выполнение упражнений
26	02.12		Упражнения на проверку осанки	1	Тренировка	Выполнение упражнений
27	06.12		Ходьба на носках	1	Тренировка	Выполнение упражнений
28	09.12		Ходьба с заданной осанкой	1	Тренировка	Выполнение упражнений
29	13.12		Ходьба с заданной осанкой на носках	1	Тренировка	Выполнение упражнений
30	16.12		Ходьба под музыкальное сопровождение	1	Тренировка	Выполнение упражнений
31	20.12		Танцевальные упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
32	23.12		Танцевальные упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
33	27.12		Танцевальные упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
34	30.12		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	Тренировка	Выполнение упражнений
35	10.01		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	Тренировка	Выполнение упражнений
36	13.01		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1	Тренировка	Выполнение упражнений
37	17.01		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1	Тренировка	Выполнение упражнений
38	20.01		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного	1	Тренировка	Выполнение

			корсета			упражнений
39	24.01		Жонглирование на ограниченной опоре	1	Тренировка	Выполнение упражнений
40	27.01		Жонглирование на ограниченной опоре	1	Тренировка	Выполнение упражнений
41	31.01		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
42	03.02		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
43	07.02		Упоры (присев, лёжа, согнувшись)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
44	10.02		Упоры (присев, лёжа, согнувшись)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
45	14.02		Группировка, перекаты в группировке	1	Тренировка	Выполнение упражнений
46	17.02		Группировка, перекаты в группировке	1	Тренировка	Выполнение упражнений
47	21.02		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
48	24.02		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
49	28.02		Кувырок вперёд (назад)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
50	03.03		Кувырок вперёд (назад)	1	Тренировка	Выполнение упражнений
51	04.03		«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки	1	Тренировка	Выполнение упражнений
52	10.03		«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки	1	Тренировка	Выполнение упражнений

53	14.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
54	17.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
55	21.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
56	24.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
57	28.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
58	31.03		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
59	04.04		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
60	07.04		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
61	11.04		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
62	14.04		Комплекс гимнастических упражнений «Калланетик»	1	Тренировка	Выполнение упражнений
63	18.04		Элементы силовой гимнастики	1	Тренировка	Выполнение упражнений
64	21.04		Элементы силовой гимнастики	1	Тренировка	Выполнение упражнений
65	25.04		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
66	28.04		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений

67	02.05		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
68	05.05		Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1	Тренировка	Выполнение упражнений
69	12.05		Диагностика	1	Наблюдение	Тест
70	16.05		Диагностика	1	Наблюдение	Тест
71	19.05		Диагностика	1	Наблюдение	Тест
72	23.05		Диагностика	1	Наблюдени	Тест

Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации:

- сдача нормативов, комбинаций;
- результативность выступлений на фестивалях и соревнований.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся в процессе текущей диагностики

Результативность достижение определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий).

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

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.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 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 15-20 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 3-5 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.).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимо:

Кадровое обеспечение: педагог, обладающий достаточной подготовкой для проведения занятий, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Чернышева Виктория Анатольевна).

Информационное обеспечение: методические пособия; методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Для работы по программе имеется гимнастический зал и необходимое оборудование:

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки.

Методические материалы

Описание методов обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, метапредметных и личностных задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- репродуктивный;
- соревновательный (личные и командные соревнования);
- круговой тренировки

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки выполнения упражнений.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Интернет – ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>
- Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>

- Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.ru/ - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет. Org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Список литературы для педагога

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2016. - 208 с.
2. . Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 510 с.
3. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2017. - 128 с.
4. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2013. - 202 с.
5. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Сборник пьес для фортепиано. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2013. - 448 с.
6. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.