

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 поочередно 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/к онтроля |
|----------|------------------|------|---|---------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | 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 вперёд, назад, вправо, влево | 1 | Тренировка | Выполнение упражнений |
| 7 | 23.09 | | Выпады и полушпагаты | 1 | Тренировка | Выполнение упражнений |
| 8 | 27.09 | | Высокие взмахи поочерёдно 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.