

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № _____
от « ____ »



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ с. Пестровка
_____ Л.А. Казачкова
пр. № _____ от « ____ »

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
ГИМНАСТИКА «ГРАЦИЯ»
(в рамках ПФДО)

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Чоботарь Елена Юрьевна
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2019г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ), Уставом школы, Порядком разработки, утверждения и обновления образовательной программы СП - ДЮСШ.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Программа начальной подготовки по гимнастике разработана в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями развития всех органов и систем детей 7-18 лет и отвечает гигиеническим требованиям воспитания детей этого возраста.

Процесс развития основных качеств у детей происходит как независимо друг от друга, но чаще в сочетанном варианте с другими физическими качествами. Так, сила часто сопрягается со скоростью, формируя скоростно-силовую способность отдельных групп мышц или частей тела. Ловкость, также формируется одновременно с развитием силовых возможностей мышечных групп.

Определение уровня развития каждого качества осуществляется контрольными тестами в виде овладения навыками, формирования умений, а также результатом измерений определенных действий ребенка. При этом необходимо

учитывать конституционально-наследственные особенности задатков каждого качества, а также тренируемости каждого качества.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса является модульной.

Отличительные особенности программы. В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено специально-технической и специально-двигательной подготовке.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности дошкольников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени дошкольников, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают воспитанникам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель гармоничное развитие детей в разных видах гимнастики, повышение уровня подготовки тренеров-преподавателей, а также популяризации гимнастики как массового вида спорта в сельской местности.

Задачи:

Образовательные

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Формировать основные двигательные навыки необходимые для жизнедеятельности;
3. Формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для занятий эстетической гимнастикой, также акробатикой;
4. Повысить умственную и физическую работоспособность;
5. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;
6. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
7. Формировать здоровый образ жизни.

Развивающие

1. Развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость и координация, быстрота и равновесие);
2. Развивать эстетические качества музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма.

Воспитательные

1. Воспитывать навыки здорового образа жизни посредством физической культуры;
2. Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
4. Способствовать воспитанию воли, смелости, дисциплинированности.

Возраст детей. Для реализации данной программы привлекаются обучающиеся в возрасте 7-18 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 20 человек.

Сроки реализации программы Программа рассчитана на 44 недели, что составляет 154 часа и разбита на 2 модуля:

Первый модуль «Основной» с 1 сентября 2019 года по 31 декабря 2019 года (84 часа).

Второй модуль «Базовый» с 1 января по 31 мая 2020 года (70 часов).

Формы обучения. Очная. На бесплатной основе.

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий.

Занятия проходят – 2 раза в неделю по 1,75 академическому часу (академический час – до 45 минут)

Ожидаемые результаты:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:

Знать и представление:

иметь - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать правила подвижных игр;

- способы

закаливания организма Уметь:

- выполнять элементы эстетической, гимнастики;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Критерии и способы определения результативности.

В процессе обучения предусматриваются: текущая и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП проводимых в начале и конце обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).

2. Содержание программы

Учебный план ДОП «Эстетическая гимнастика» 1 модуль «Основной» « Грация» 7-18 лет

| № п/п | Наименование разделов тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|---|------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 3 | 3 | |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности | 3 | 3 | |
| II | Общая физическая подготовка | 20 | | 20 |
| 1. | Строевые упражнения | 4 | | 4 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 4 | | 4 |
| 3. | Игры и игровые упражнения | 4 | | 4 |
| 4. | Базовые упражнения. | 4 | | 4 |
| 5. | Специальные упражнения | 4 | | 4 |
| III | Специальная техническая подготовка | 32 | | 32 |
| 1. | Акробатика | 32 | | 32 |
| IV | Специально-двигательная подготовка | 32 | | 32 |
| 1. | Танцевальные шаги | 16 | | 16 |
| 2. | Музыкально-ритмическая подготовка | 16 | | 16 |
| | | 84 | 3 | 84 |

1 модуль «Основной»

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками;
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Содействие правильному физическому развитию детей;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 модуль «Основной»

I. Основы знаний

1. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в детском саду и дома.

II. Специальная физическая подготовка

Строевые упражнения

– построение, перестроения; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения:

– для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

- основные виды движений Игры и игровые упражнения:

– сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры.

Базовые упражнения:

- элементарные позы; движения отдельными частями тела.

Специальные упражнения

а) упражнения в равновесии, б) волны, в) вращения, г) прыжки.

III. Специальная техническая подготовка

Акробатика:

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках,” свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

IV. Специально-двигательная подготовка

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Музыкально-ритмическая подготовка:

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умеренно)

2 модуль «Базовый» «Грация» 7-18 лет

| № п/п | Наименование разделов тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------------------------------|---|------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Общая физическая подготовка | 18 | | 20 |
| 1. | Строевые упражнения | 3 | | 3 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 4 | | 4 |
| 3. | Игры и игровые упражнения | 4 | | 4 |
| 4. | Базовые упражнения. | 3 | | 3 |
| 5. | Специальные упражнения | 4 | | 4 |
| II | Специальная техническая подготовка | 20 | 1 | 20 |
| 1. | Акробатика | 20 | | 20 |
| III | Специально-двигательная подготовка | 32 | | 232 |
| 1. | Танцевальные шаги | 16 | 1 | 16 |
| 2. | Музыкально-ритмическая подготовка | 16 | 1 | 16 |
| Итого часов в течении года: | | 70 | 3 | 70 |

2 модуль «Базовый»

Во 2 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

I. Специальная физическая подготовка

Строевые упражнения

- построение, перестроения; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения:

– для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

- основные виды движений Игры и игровые упражнения:

– сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры.

Базовые упражнения:

- элементарные позы; движения отдельными частями тела.

Специальные упражнения

а) упражнения в равновесии, б) волны, в) вращения, г) прыжки.

II. Специальная техническая подготовка

Акробатика:

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “Запрещенные движения на занятиях акробатикой”, группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках,” свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Специально-двигательная подготовка

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Музыкально-ритмическая подготовка:

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умеренно)

Итоговая аттестация

Практика: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП

Контроль и оценка достижений обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений применяются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль.

ТЕСТЫ по физической подготовке

| № пп | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | уровень | |
|------|-------------------------|-------------------------------|--------------|---------|-----------|
| | | | | низкий | средний |
| | Скоростные | Бег 30 м, с | 5-7 лет | 11.5 | 11,4-8,5 |
| | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | | 13 | 12,9-10,1 |
| | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | | 70 | 71-89 |
| | На определение гибкости | Наклон туловища | | -1 | 0-4 |

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень спортивных сооружений

| № | Наименование |
|----------|---------------------|
| | спортивный зал |

Материально – техническое оснащение программы

Для проведения занятий по эстетические гимнастики имеется следующее оборудование и инвентарь:

| №п/п | Наименование |
|--|---|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Доска гладкая с зацепами, дорожка-змейка (канат), скамейка гимнастическая, куб деревянный, коврик, дорожка, со следами, обруч |
| Для прыжков | Планки деревянные, скакалка, дорожка-мат, обруч малый, шнур короткий, кирпичики |
| Для катания, бросания, ловли | Мешочек с песком, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч пластмассовый, мишень навесная, кольца баскетбольные |
| Для ползания и лазанья | Дуга высокая, дуга средняя, дуга низкая, канат гладкий, развивающий тоннель |
| Раздаточный материал для общеразвивающих упражнений | Обруч малый, гимнастические палки, скамейка-степ, гантели детские, кубики, мяч малый резиновый, мяч малый пластмассовый, мяч резиновый, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры. |

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

Список литературы

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
4. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
5. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
6. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
7. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Минспорта России от 5 февраля 2013 №40.
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
10. Л.Пензулаева Физическая культура для старшей группы. Издательство «Просвещение», 1988
11. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». Книга для воспитателя детского сада. 2-ое издание.1990год.