

**Дополнительная общеразвивающая программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
утверждена на заседании НМС МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М. И.» от 28.08.2020 г.,
утверждена приказом директора МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М. И.» от 28.08.2020 г. № 212-О.**

Актуальность.

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.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

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

Программа рассчитана на три года обучения:

I год - начальное обучение.

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках;

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 2 часа в неделю, в год 68 часов

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом

развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1.Организационные:

- ❖ **Наглядные** (показ, помощь);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

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

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

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

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

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

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

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

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

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

4.Наглядность

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

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

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

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

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

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

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.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (68 ЧАСОВ)

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 (11 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, 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 (11 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 (11 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 (35 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
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9
5.	Акробатические упражнения	35	3	32
ИТОГО		68	9	59

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Уметь владеть своим телом;
- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно – методическое обеспечение

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
3. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова «Физическая культура Гимнастика» 2014 г.

Оборудование:

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.

Снаряды:

1. Бревно
2. Брусья параллельные
3. Брусья разновысотные
4. Перекладина
5. Канат
6. Гимнастический конь
7. Гимнастический козел
8. Гимнастический мост

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
<i>I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)</i>				
1.	Техника безопасности. ОФП. Подтягивание, канат.	1		
2.	Гимнастическая терминология. ОФП. Прыжки на стопку гимнастических матов.	1		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. ОФП. Сед углом.	1		
<i>II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)</i>				
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1		
5	Наклоны туловища	1		
6	Выпады в стороны и вперёд	1		
7	Полушпагат	1		
8	Шпагат	1		
9	Развитие подвижности в плечевых суставах	1		
10	Развитие гибкости позвоночника	1		
11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1		
12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1		
13	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1		
<i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)</i>				
14	Преодоление простых препятствий	1		
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
16	Жонглирование малыми предметами	1		

17	Преодоление полосы препятствий	1		
18	Упражнения на переключение внимания	1		
19	Упражнения на равновесие	1		
20	Упражнения на координацию движения	1		
21	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1		
22	Передвижения по намеченным ориентирам	1		
23	Тест «Прыжок в длину с места»	1		
<i>IV. Упражнения на формирование осанки (10 часов)</i>				
24	Упражнения на проверку осанки	1		
25	Ходьба на носках			
26	Ходьба с заданной осанкой	1		
27	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1		
28-23	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2		
30	Жонглирование на ограниченной опоре	1		
31-32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2		
33	Упражнения с удержанием предмета на голове	1		
<i>V. Акробатические упражнения (35 часов)</i>				
34	Упор, присев	1		
35	Упор, лёжа	1		
36	Упор, согнувшись	1		
37	Сед на пятках	1		
38	Сед углом	1		
39	Группировка	1		
40	Перекаты	1		
41	Стойка на лопатках, согнув ноги	1		

42	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1		
43	Кувырок вперёд	1		
44	Кувырок назад	1		
45	Мост из положения лёжа на спине	1		
46	Шпагаты: левый, правый	1		
47	Шпагат прямой	1		
48	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1		
49	Парная акробатика: хваты	1		
50	Парная акробатика: основы балансирования	1		
51	Парная акробатика: силовые упражнения	1		
52-53	Поддержки	2		
54-55	Упоры в парах	2		
56-57	Стойки в парах	2		
58-62	Равновесие в парах	5		
63	Пирамидковые упражнения	1		
64	Построение пирамиды			
65	Акробатические прыжки	1		

66	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	1		
67	Тест «Угол в упоре»	1		
68	Показательные выступления	1		