

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»
город Курск

Принято решением
педагогического совета
протокол от 30 мая 2024 года
№ 9

Утверждено и введено в действие
приказом по МБОУ «СОШ №33»
от 30 мая 2024 года
№ 84
Директор школы
А.О.Косторная



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Уровень: стартовый
Возраст участников: 15-16 лет
Срок реализации : 1 год

Разработано:
Мицкая К.Ю.,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №33»

Курск - 2024

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.	3-9
1.1. Пояснительная записка.	3-4
1.2. Цель и задачи программы.	4-5
1.3. Планируемые результаты	5-6
1.4. Содержание программы	6-9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график	10
2.2 Материально-технические и кадровые условия	12
2.3 Информационные и методические условия	12-14
2.4 Рабочая программа воспитания	14-15
2.5 Список литературы	15

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»
- Устав и иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ № 33», регламентирующие организацию образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы заключается в минимальности материальных затрат: достаточно иметь спортивный зал, гимнастические маты.

Достоинства гимнастики заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для занятия, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность привлекает в гимнастике миллионы людей различных возрастов и профессий.

Отличительными особенностями программы является разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Стремление к преодолению трудностей за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Адресат программы: данная программа является общеразвивающей и предназначена для работы с обучающимися на ступенях основного общего образования.

Программа адресована учащимся 15-16 лет.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, её объём составляет 72 часа.

Форма обучения- очная.

Особенности организации образовательного процесса (формы организации занятий): практическое занятие, участие в турнирах и соревнованиях.

Режим занятий: два академических часа один раз в неделю, 36 недель.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью является обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по гимнастике.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Планируемые результаты, соответствующие поставленным задачам (личностные, метапредметные и предметные):

1. Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

3. Предметные:

- формирование знаний о гимнастике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом,
- регулярном участии в спортивных соревнованиях,
- стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия гимнастикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.)

1.4 Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практически е занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	11	1	9
4	Упражнения на формирование осанки	11	2	9
5	Акробатические упражнения	37	4	34
ИТОГО		72	11	61

Содержание учебного плана:

1. Общие сведения о гимнастике. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

2. Упражнения на развитие гибкости. Ходьба в приседе. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево. Выпады и полушпагаты. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках). Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации. 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.

4. Упражнения на формирование осанки. 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.

5. Акробатические упражнения. 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. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение учеником социально значимых знаний, знание об истории гимнастики и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям гимнастикой. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль гимнастики в укреплении здоровья. Научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Понимать цель выполняемых действий;
3. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
4. Уметь владеть своим телом;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Предметные результаты:

-формирование знаний о гимнастике и ее роли в укреплении здоровья;
-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития гимнастике в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

-технически правильно выполнять двигательные действия в гимнастике.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятий	2 академических часа
Периодичность занятий	1 раз в неделю

Календарно-тематическое планирование 9-10 класс=

№	Тема занятий	Дата
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	
2	Гимнастическая терминология	
3	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	
4	Ходьба в приседе	
5	Наклоны туловища	
6	Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой	
7	Выпады в стороны и вперёд	
8	Полу шпагат	
9	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	
10	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	
11	Развитие подвижности в плечевых суставах	
12	Развитие гибкости позвоночника	
13	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	
14	Шпагат	
15	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	
16	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	
17	Преодоление простых препятствий	
18	Передвижения по гимнастической скамейке	
19	Воспроизведение заданной игровой позы	
20	Преодоление полосы препятствий	
21	Упражнения на переключение внимания	
22	Упражнения на равновесие	

23	Упражнения на координацию движения	
24	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	
25	Передвижения по намеченным ориентирам	
26	Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.	
27	Равновесия типа «ласточка»	
28	Упражнения на проверку осанки	
29	Ходьба на носках	
30	Ходьба с заданной осанкой	
31	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	
32	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	
33	Жонглирование на ограниченной опоре	
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	
35	Упражнения с удержанием предмета на голове	
36	Упор, присев	
37	Упор, лёжа	
38	Упор, согнувшись	
39	Сед на пятках	
40	Сед углом	
41	Группировка	
42	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	
43	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	
44	Перекаты	
45	Кувырок вперёд	
46	Кувырок назад	
47	Мост из положения лёжа на спине	
48	Шпагаты: левый, правый	
49	Шпагат прямой	
50	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	
51	Парная акробатика: хваты	
52	Парная акробатика: основы балансирования	
53	Парная акробатика: силовые упражнения	
54	Поддержки	
55	Поддержки	
56	Поддержки	
57	Упоры в парах	
58	Упоры в парах	
59	Стойки в парах	
60	Стойки в парах	
61	Равновесие в парах	
62	Равновесие в парах	

63	Пирамидковые упражнения	
64	Построение пирамиды	
65	Упражнения для развития прыгучести	
66	Начальное обучение акробатическим прыжкам	
67	Акробатические прыжки	
68	Акробатические прыжки	
69	Акробатические прыжки	
70	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	
71	Тест «Угол в упоре»	
72	Акробатический комплекс упражнений	

2.2 Материально-технические и кадровые условия

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены все условия. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Специальное оборудование: маты гимнастические, мячи набивные, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, канаты для лазания, перекладина, палки гимнастические, мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки, обручи, магнитофон для музыкального сопровождения, снаряды для развития физических качеств)

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры в рамках его должностных обязанностей.

Учитель осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3 Информационные и методические условия

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

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.).

Учебно – методическое обеспечение

В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.

В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

плакаты

памятки по нормативам

2.4. Рабочая программа воспитания

Цель - это создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина.

Задачи:

- Формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание участников образовательного процесса посредством активизации идеологической и воспитательной работы, формировать толерантное отношение.
- Совершенствовать модель организации деятельности через привлечение родителей к участию в создании культурно-образовательной среды для обучающихся.
- Развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся через поддержку значимых инициатив участников образовательного процесса.
- Создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.
- Поддерживать творческую активность учащихся во всех сферах
- Совершенствовать систему семейного воспитания, способствовать повышению ответственности родителей за воспитание и обучение детей.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы у обучающихся:

- Культура организации своей деятельности;
- Уважительное отношение к деятельности других;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- Толерантность;

- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

2.5 Список литературы

- 1.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.
- 2.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001
- 3.Бутин И.П. Развитие физических способностей детей.
- 4.Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование. - М.,2002.
- 5.Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
- 6.Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М.
«Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский с+