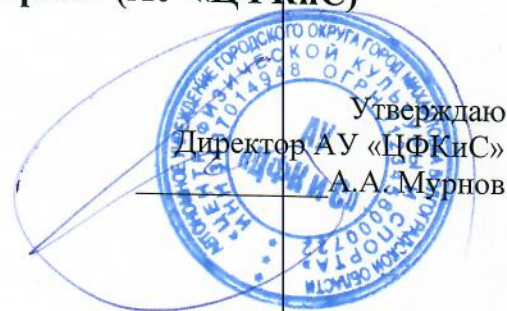


Автономное учреждение городского округа город Михайловка
Волгоградской области
«Цент физической культуры и спорта» (АУ «ЦФКиС»)

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от « 27. 07 2023г.»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Возраст обучающихся 6-18 лет,
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Бережная Лариса Ивановна
кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель.

г. Михайловка, 2023



1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности»;

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» была использована

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

В условиях современной России и растущей социальной значимости национального самосознания все большее значение приобретает спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, в конечном итоге, спортивные достижения. Это позволяет не только добиваться успехов в спорте на состязаниях различного уровня, но и, что не менее важно, способствует развитию спортивного движения в стране, повышает чувство патриотизма и создает условия для самореализации личности. Работа в данном направлении позволяет не только решать спортивно-организационные задачи, но и способствует физическому и нравственному воспитанию подрастающего поколения. Прежде всего, имеется в виду пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственное и эстетическое воспитание детей и молодежи, формирование художественного вкуса и чувства красоты.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «гимнастика» заключается в том что это один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым

Содержание

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Содержание программы	6
2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.....	15
3. Литература для педагога	19
Литература для детей	20

двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Отличительная особенность программы это -широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Адресат программы Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления детей в группу – 6 лет.

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития подвижности во всех суставах. Для детей характерна потребность в высокой двигательной активности. Однако обучение в школе снижает двигательную активность на 50%. Поэтому важно обеспечить двигательный режим через вовлечение детей в секции. Младший школьный возраст является оптимальным для развития физических способностей. В возрасте с 6 - 10 лет формируются интересы и склонности к конкретным видам физических упражнений проявляется предрасположенность к видам спорта, что важно для спортивной ориентации.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы - создание условий для гармонического физического развития личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, развитие всех функций организма занимающихся, выявление одаренных детей на основе обучения техники гимнастических упражнений и формирование у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи

Образовательные:

- Создавать условия для получения знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать правильную осанку;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.
- формировать осознанное отношение к своему здоровью, к занятиям физической культурой и спортом.
- обучать жизненно важным умениям и навыкам;
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека
- Формировать умения применять доступные оздоровительные, профилактические методы для укрепления здоровья;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую работоспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения, обогащение двигательного опыта;
- повышать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Воспитательные:

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитывать навыки и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- систематически проводить консультации для родителей по вопросам здорового образа жизни, физического развития, соблюдения оптимального двигательного режима.
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, настойчивость в процессе занятий гимнастикой.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается 10 - 20 человек.

Формы проведения занятий.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе.

Основными формами организации образовательно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия на основе игровых технологий, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях, фестивалях, соревнованиях.

Теоретические занятия, как правило, являются частью практического занятия.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный,
- индивидуальный

1.3. Содержание программы

**Годовой учебный план
на 36 учебные недели (4 час в неделю)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество во часов	В том числе:	
			теоретические	практические
I	Основы знаний.	6	4	2
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	1	1
2	Гигиенические требования к занятиям гимнастикой, личная гигиена, гигиена одежды, тела, обуви	2	1	1

3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
4	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
II	Практические умения и навыки	138	14	124
1	Упражнения на формирование осанки		2	4
2	Хореографическая подготовка		1	20
3	Общая физическая подготовка.		2	40
4	Специальная физическая подготовка.		2	20
5	Техническая подготовка		2	20
6	Контрольные испытания, по ОФП, СФП, ГТО		2	10
7	Спортивные праздники, показательные выступления, соревнования		2	10
	Итого часов:	144 час	18	126

Содержание учебного плана

I. Основы знаний.

Тема 1. Вводное занятие (2 часа). Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования

Тема 2. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой, личная гигиена, гигиена одежды, тела, обуви (2 часа)

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час). Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека.– закаливание организма. Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.

Тема 4. Здоровье и физическое развитие человека (1 час). Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

Практические умения и навыки

Тема 1 . Упражнения на формирование правильной осанки (4 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Упражнения на формирование хорошей осанки: упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с гимнастической палкой, с предметом на голове Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Информация о профилактике плоскостопия, меры предупреждения.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба на носках и на пятках; чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; разведение и сведение пяток и носок, перекаты с пятки на носки, ходьба скрестными шагами, приставными шагами.

Тема 2 . Хореографическая подготовка(20 час)

Упражнения классического танца: упражнения у опоры- позиции ног, позиции рук; элементы народных танцев, равновесия, повороты, прыжки, волны и взмахи.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног.

Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Классический экзерсис

Упражнения для ног:

- I позиция ног, II позиция, III, IV, V, VI позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battementtendu);
- жэтэ (battementjete);
- ронддэжамбпартер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battementfondu);
- адажио (adagio);
- грандбатманжэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- подготовительная позиция рук;
- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
- русский народный; - вальс;.

Тема 3. Общая физическая подготовка (40час).

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами,

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места, метания.

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренгу (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Метание теннисного мяча в цель. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибки (попытка не засчитывается):- заступ за линию метания.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Прыжок в длину с места. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Руками выполняется мах одновременно с отталкиванием, приземление на согнутые ноги.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (20 час.)

Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжатие пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости

А) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Тема 5. Техническая подготовка (20 час).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с гимнастическими предметами: палками, скакалками, мячами, обручами.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

на полупальцах;

мягкий;

высокий;

острый;

пружинящий;

двойной (приставной) ;

скрестный;

скользящий;

перекатный;

широкий;

галопа;

польки;

вальсовый;

«веревочка»;

переменный русский.

Виды бега:

на полупальцах;
высокий;
пружинящий;
выбрасывание прямых ног вперед;
с захлестом.

Наклоны:

стоя:

- вперед;
- в стороны (на двух ногах);
- в стороны (на одной ноге);
- назад (на двух ногах);
- назад (на одной ноге).

на коленях:

- вперед;
- в стороны;
- назад.

Подскоки и прыжки:

с двух ног с места:

- выпрямившись;
- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
- из приседа;
- разножка (продольная, поперечная);
- прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;

с двух ног после наскока:

- прыжок со сменой ног в III позиции;
- в позе приседа;
- кольцом.

толчком одной с места:

- прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
- подбивной (в сторону, вперед);
- закрытый и открытый;
- со сменой ног (впереди, сзади);
- со сменой согнутых ног;
- «козлик» с поворотом на 360°;
- махом в кольцо;
- широкий;
- широкий, сгибая и разгибая ногу;
- подбивной в кольцо:

Упражнения в равновесии:

стойка на носках;
равновесие в полуприседе;

равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
равновесие на полупальцах;
переднее равновесие;
заднее равновесие;
боковое равновесие.

Волны:

руками вертикальные и горизонтальные;
одновременные и последовательные;
боковые;
боковой целостный взмах;
спиральный поворот.

Вращения:

переступанием;
скрестные;
одноименные от 180° до 540°;
разноименные от 180° до 360°;
кувырок назад;
кувырок боком;
поворот, нога на пассе;
поворот, нога в аттитюд;
поворот, нога вперед, назад, в сторону;
поворот в захвате;
поворот – «казак».

Стойки:

на лопатках;
на груди;
махом на две и на одну руку.

Акробатические упражнения;

группировка, перекаты в группировке вперед, назад, в стороны, перекал
вперед из стойки на коленях, кувырок вперед и назад.

Тема 6. Контрольные испытания, по ОФП, СФП, ГТО (10час)

Соревнования по программе юношеских разрядов проводятся в конце года по ОФП, СФП, и комплексу ГТО.

Тема 7. Спортивные праздники, показательные выступления (10 час).

Участие юных спортсменок в массовых праздниках в школе, в тренировочной группе. Показательные выступления перед родителями на открытых тренировочных занятиях в конце года.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Приложение 1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал , в котором проводятся занятия, соответствует нормам Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций. Технические средства обучения безопасны для здоровья обучающихся. Уровни освещения соответствуют гигиеническим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению санитарным правилам. Система отопления и вентиляции соответствует нормативным требованиям: температура воздуха 18 - 20° С, относительная влажность в пределах 40 - 60 %

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала: гимнастические маты, гимнастические скамейки, магнитофон, обручи, гимнастические палки, скакалки, резиновые мячи, фитболы .
- учебно-методическая литература по гимнастике;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии, видеозаписи.

Гимнастические маты, ковер, шведская лестница, скамейки, музыкальная колонка, ноутбук, мячи, обручи, скакалки, ленты.

2.3. Формы аттестации

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья - количество заболеваний в год,

- изменение показателей физического развития и функционального состояния систем организма через врачебно-медицинское обследование 1 раз в 6 месяцев.

2.4. Методическое обеспечение программы

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы по гимнастике занимающиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- выполнять технически правильно изученные гимнастические упражнения, упражнения СФП и ОФП;
- выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Выполнить нормативы комплекса ГТО, соответствующей ступени.
- Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации и выполнять их легко, выразительно, уверенно;

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей

Диагностическая часть

В начале и по окончании обучения проводятся контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

Уметь правильно выполнять

- строевые упражнения- основная стойка, повороты, построения в шеренгу, в круг, перестроения;

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами палками, мячами, скакалками, и др., в положении сидя и лежа;

- разновидности ходьбы; мягкий шаг, острый шаг, высокий шаг ; бег, прыжки, повороты;

- акробатические упражнения; группировку, перекаты в группировке вперед, назад, в стороны, перекат вперед из стойки на коленях, кувырок вперед и назад ; стойка на лопатках, мост, полушпагат и шпагат.

- танцевальные шаги галопа, польки, приставной шаг, скрестный, переменный, ковырялочку, веревочку, припадание и др.;

- хореографические упражнения позиции ног, позиции рук, волны, взмахи, равновесия;

Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с требованиями программы по физической культуре:

- бег 30м.;

- челночный бег 3x10м.

- прыжок в длину с места,

- 6 мин бег;

- наклон вперед сидя

- подтягивание в висе на низкой перекладине (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Выполнение нормативов по СФП по окончании года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" – прогибание назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Подвижность в плечевых суставах	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку	«5»- 10 прыжков «4»- 8 «3» - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	«5» - колени вместе, локти прямые «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «3» - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	«5» - мост руками ближе к пяткам «4» - 2-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп «2» - 11-15 см от рук до стоп «1» - 20 см и более
подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу: 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» -1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см «2» - 15 см «1» - более 15 см
силовые способности мышц брюшного пресса	И.п. лежа на спине 1.- Сед 2.- И.п.	«5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 «1» - 6 меньше

Силовые способности мышц спины	И.п.упор лежа на животе 1.- Прогнуться назад 2.- И.п.	«5» - 10 раз до горизонтали «4»- 8 «3» - 6 «2» -5 «1» - 4
--------------------------------	---	---

Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО соответствующей ступени.

2.5. Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 .
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ Авт сост. А.Н. Каинов, Г.Н. Курьерова. – Волгоград:Учитель, 2010.-170с.
3. Электронный ресурс: Нормы ГТО <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/gto>.
4. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы: Федеральная целевая программа / Постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://ed2.informika.ru/ntp/fp/fiz/>, свободный.
5. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 18.

Литература:

Для педагогов

1. Безруких, М.М. и др. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2011. - 640с.
2. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166
3. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта:

- Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М., 2004.
5. Эдельман Роберт. Серьезная забава. История зрелищного спорта в СССР. [Текст]./ Роберт Эдельман; перевод с англ. И.С. Давидян.- М.: Советский спорт; АИРО-XXI, 2008.- 400с.

Для обучающихся.

1. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобр. организаций /В.С. Кузнецов.- М.: Просвещение, 2016.- 128 с.
2. Глазырина, Л.Д., Лопатик, Т.А. Физическая культура: Учеб. Для 2 кл.- Мн.: «Асар», 1996.- 112 с.
3. Кечеджиева Л.Обучение детей художественной гимнастике: пер с бол. /Кечеджиева Л.-М.: ФиС, 93с.

