



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы

«Школа «Содружество»
(ГБОУ Школа «Содружество»)

ОКПО 40409489; ОГРН 1027739541642;
ИНН/КПП 7722069597/772201001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа
«Содружество»



А.Е. Кудряшов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень освоения программы ознакомительный

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория от 8 до 10 лет

Вид программы модифицированная

Автор- составитель

Чикватадзе Сергей Анатольевич

Педагог дополнительного образования

Город Москва

2021-2022 учебный год

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Развивающая гимнастика»**

Автор: Чикватадзе С.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по **развивающей гимнастике** из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Направленность - Физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Категория обучающихся – возраст детей 6-10 лет, принимаются все желающие соответствующего возраста, имеющие медицинское заключение лечащего врача поликлиники без противопоказаний к занятиям физкультурой и хореографией, группы формируются по возрастам.

Сроки реализации программы – 1 год, 2 раза в неделю по 1 академическому часу, (72 часа);

Актуальность и отличительные особенности программы - школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных способностей. Однако, особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движения), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей

Педагогическая целесообразность - формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Цели программы - овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий - группы формируются по возрастам, количество детей в группах 12 - 15 человек. Занятия в группах проводятся два раза в неделю.

- Повседневное систематическое наблюдение за собственным состоянием до и после занятий;
- Участие в спортивных праздниках и конкурсах;
- Участие в соревнованиях.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы –

К моменту завершения дополнительной образовательной программы обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль физического состояния;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	8	54	62
3	Технико-тактическая подготовка		8	8
4	Контрольно-переводные, промежуточные экзамены, тестирование	1		1
5				
	Итого			72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная направленность:

На развитие координационных способностей - ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы.

На развитие скоростных и координационных способностей - бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость Бег коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием

бедро, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных И.П. с изменением скорости, эстафеты.

На развитие выносливости - равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут На скоростно- силовых способностей Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность. Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Набивного мяча от груди, снизу двум руками, в парах.

Гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками

Акробатические упражнения Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад, в сторону, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов.

Висы и упоры - упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Вис согнув ноги, вис прогнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

На развитие координационных способностей - комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Лазанье и перелезания - лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.

На освоение навыков равновесия - стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости - лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.

На развитие скоростно-силовых способностей - опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1) Картотека упражнений гимнастических и легкоатлетических упражнений;

- 2) Картотека правил спортивных игр (баскетбол, футбол и т. д.);
- 3) Картотека подвижных игр;

Форма проведения занятий:

- беседы;
- тестирования;
- соревнования;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.

Методы, используемые на занятиях:

- 1) Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;
- 2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- 3) Практические метод – тренировки.

Техническое оснащение занятий;

- 1) Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- 2) Гимнастические снаряды, маты, шведская стенка;
- 3) Фишки для ориентира, секундомер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.