



Первомайская ДЮСШ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ ОФК

Возраст детей 6 – 15 лет

с.Первомайское 2020г.

## Пояснительная записка

Образовательная программа «ГИМНАСТИКИ ОФК» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения - программа *базовая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «ГИМНАСТИКИ ОФК» в том, что она рассчитана на учащихся с отклонениями в состоянии здоровья и физического развития, разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании»; требованиями стандарта второго поколения, примерной программой НОО и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. Направление – оздоровительное.

Также она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гимнастикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «ГИМНАСТИКИ ОФК» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, развитие и укрепление физического здоровья ребенка с раннего возраста, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Наиболее интересной и физически разносторонней является ГИМНАСТИКА ОФК, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (гибкость, сила, координация движений, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (решимость, трудолюбие, воля, целеустремленность).

Так ОФК является лечебно-воспитательным средством, воспитывающим у ребёнка сознательное отношение к применению физических упражнений, а также активное участие в реабилитационном процессе, в основе которого лежит обучение физическим упражнениям.

ОФК – метод естественно-биологического содержания, поскольку в его основе лежит использование биологической функции организма – движения, являющейся основным стимулятором процесса роста, развития и формирования организма. Движения, стимулируя деятельность всех систем, способствуют повышению общей работоспособности организма.

В условиях небольшого школьного зала посредством гимнастики достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Разработка данной программы обусловлена тем что в современное время для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к систематическим занятиям гимнастики, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны.

### Задачи:

#### 1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта гимнастики, техникой, манерой поведения и построение отношений детей внутри коллектива и порядок организации проведения соревнований.

#### 1. Развивающие:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся;
- Исключение диагноза связанного с ОДА в раннем возрасте;
- Способствование разностороннего физического развития учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
  - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
  - Расширение спортивного кругозора детей.
- Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований
- Способствование развития творческой, познавательной и созидательной активности
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении своего здоровья.
- Устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

#### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
  - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### Условия набора

Программа предназначена для детей 6-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 4 августа текущего года.

**Сроки реализации программы - 2 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 15 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6ч. в неделю.

Количество часов в год 216 ч.

**Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

**Формы организации обучения:**

- малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия по лечебной гимнастике, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, эстафеты, подвижные игры, элементы спортивных игр.

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «гимнастики» в школе, городе, странах

Уметь

- Овладеть основами техники движений
- Проводить разминку , организовать проведение ОФП гимнастов

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, республике, стране.

**Способы проверки образовательной программы:**

1. Общие основы гимнастики – 10 часов

- История возникновения гимнастики в России. Правила соревнований. форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях гимнастикой
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки гимнастов.
- Техническая подготовка гимнастов.
- Психологическая подготовка гимнастов.

2. Общая физическая подготовка – 65 часов

- Упражнения на координацию
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для развития силы и выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 55 часов

- Хореографическая подготовка
- Акробатическая подготовка .

4. Контрольные и предсоревновательные прикидки – 27 часов

Внутри школьные соревнования-

Итоги подготовки за прошедший период

### 5. Техническая подготовка- 59 часов

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

### Ожидаемые результаты

К концу учебного года обучения:

- получают теоретические сведения об истории и развития гимнастики
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся технической- подготовкой
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- освоят хореографическую подготовку

## СПИСОК

### используемой литературы

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт. 2005-234 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры-М.: Издательский центр «Академия», 2001-160 с.
3. Карташев Н.М. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности.-М., 1999-448 с.
4. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно-двигательный аппарат/ .М 1986-279 с.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
6. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы, эстафеты;
- соревнования школьного, районного и республиканского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем и перед началом летнего периода

Контрольные срезы проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень

**Учебно-тематический план**

4 часа в неделю (160 часов в год)

№ п/п	Название тем	Теория	практика	всего
1	Общие понятия о гимнастике Как о гимнастике ОФК	10		10
2	Общефизическая подготовка	10	55	65
3	Специальная подготовка	11	44	55
4	Техническая подготовка	8	51	59
5	Контрольные и Календарные соревнования	2	25	27
	Общее количество часов в год	41	175	<b>216</b>



№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы ПП и ТБ	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях
2	Общездоровьесберегающая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты,	Зачет, тестирование, учебная промежуточная тест, соревнование
5	ОФП	групповая, подгрупповая, к	практические занятия	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	промежуточный отбор, соревнование

*Методическое обеспечение образовательной программы*

Содержание программы годовичного обучения:

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024