



Первомайская ДЮСШ

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ПДЮСШ

Р.М.Курбанов

« 01 » сентября 20 22г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ ОФК

Возраст детей 6 – 13 лет

Срок реализации 1 год

Пояснительная записка.

Образовательная программа "ГИМНАСТИКИ ОФК" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, 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 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

Наиболее интересной и физически разносторонней является ГИМНАСТИКА, 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).

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 регулярным занятиям гимнастики, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей республики и наконец 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:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей,

-Исключить диагноза связанные ОДА в раннем возрасте;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм,

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

-Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований

- Способствовать творческой, познавательной и созидательной активности

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 6-13 лет.

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

Сроки реализации программы – 4 месяца.

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 13 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов 72 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, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

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

Уметь

- Овладеть основными техникой 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:

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- 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.

Учебно-тематический план

2 часа в неделю (72 часов в год)

№ п/п	Название тем	Теория	практика	всего
1	Общие понятия о гимнастике Как о гимнастике ОФК	2		2
2	Общефизическая подготовка	3	7	10
3	Специальная подготовка	5	17	22
4	Техническая подготовка	5	16	21
5	Контрольные и Календарные соревнования	2	15	17
	Общее количество часов в год	17	55	72

№	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	Графа учёта
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	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, на каждого обучающего	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 обучающего	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 промежуточный тест, соревнования	
5	ОФП	групповая, подгрупповая,	практические занятия	Дидактические карточки, плакаты, видеозапись	промежуточный отбор, соревнования	

Методическое обеспечение образовательной программы

Содержание программы годичного обучения:

1. Общие основы гимнастики - 2 часа

- 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 – 10 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 – 22 часов

- Хореографическая подготовка
- Акробатическая подготовка.

4. Контрольные и предсоревновательные прикидки - 17 часов

Внутри школьные соревнования-

Итоги подготовки за прошедший период

5. Техническая подготовка - 21 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
- научатся элементам акробатики
- научатся технически правильно выполнять упражнения на снарядах - освоят прыжки через коня
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке.

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024