

Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:
методическим советом
протокол № 1
от «30» 08 20 19 г.

Утверждаю:
Директор Школы-интерната № 25
ОАО «РЖД»

 Н.Л. Банных
Приказ № 209 от
«14» 09 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»
(для обучающихся 1-4 классов)

Срок реализации – 3 года.
Направленность – физкультурно-спортивная.

Автор программы:
Константинова Ольга Павловна,
педагог дополнительного образования

г. Вихоревка, 2019

Пояснительная записка.

Введение.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность программы - создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей. Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) добавляют новые возможности развития детей: улучшают память, внимание а также эстетическое восприятие-понимание красоты, гармонии-благодаря выполнению упражнений под музыку.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что данная программа будет способствовать развитию и совершенствованию физических способностей детей (элементы художественной и ритмической гимнастики).

Отличительные особенности программы - легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Адресат программы – программа предназначена для обучающихся 1-4 классов Школы-интерната №25 ОАО «РЖД»

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа,

Форма обучения - очная.

Режим занятий.

В неделю – 1 час.

Продолжительность занятий - 40 минут.

Цель и задачи программы:

цель - создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

задачи:

- поэтапный способ достижения цели, конкретные результаты реализации программы, суммарным выражением которых и является поставленная цель.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, выразительности и творческой активности.
- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности
- участие в показательных выступлениях, контрольных уроках.

**Объем программы: 34 часа обучения – для 2а, 2б, 3а.
28 часов для 1а-1б, 3б, 4а-4б.**

Учебный план 2а, 2б, 3а

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	7	1	6	
2	Специальная физическая подготовка	14	2	12	
3	Основы хореографии	5	1	4	
4	Основы работы с предметами	7	1	6	
5	Итоговый урок Итоговая аттестация	1		1	Тестирование СФП
6	Итог за учебный год	2	5	34	

Учебный план 1а-б, 3б, 4а-4б

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	7	1	6	
2	Специальная физическая подготовка	11		11	
3	Основы хореографии	3		3	
4	Основы работы с предметами	6		6	
5	Итоговый урок Итоговая аттестация	1		1	Тестирование СФП
6	Итог за учебный год	28	1	28	

Календарный учебный график для 2а, 2б, 3а.

1-год обучения

Количество часов по месяцам									
сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	ВСЕГО
4	4	4	4	3	4	3	5	3	34

Календарный учебный график 1а-1б, 3б, 4а-4б.

1-год обучения

Количество часов по месяцам									
сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	ВСЕГО
5	3	3	4	3	3	2	4	1	28

Содержание программы

Раздел 1. Общефизическая подготовка – ОФП.

- 1.1. Общая разминка. Упражнения на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений (ходьба; бег; подскоки и т.д.).
- 1.2. Упражнения на формирование правильной осанки в положении стоя и в движении, лежа.

Теория: объяснение, что такое правильная осанка.

- 1.3. Партерная разминка – «упражнения» из положения лежа
- 1.4. Разминка у опоры – 1 час.

Элементы гимнастических, хореографических упражнений стоя у опоры.

- 1.5. Ритмико-гимнастические упражнения, игры с предметами «Не дай обручу упасть» и т.д.

Теория – объяснения правил игры и выполнения ритмических заданий

Раздел 2. Специально физическая подготовка – СФП.

- 2.1. Выполнения гимнастических упражнений для развития (кординации-равновесие).

Теория. Объяснение выполнения упражнений

- 2.2. Выполнения упражнений для развития скорости силовых качеств (прыжки на скакалке)

Теория. Объяснение и выполнений упражнений

- 2.3. Выполнение упражнений на гибкость

«складочка» - (сидя); «рыбка» - (лежа на животе); наклоны назад (руки назад через верх – стоя); «шпагаты» (на полу)

Теория – объяснение выполнения упражнений

2.4. Акробатические упражнения

Развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса: мост; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки (в сторону, вперед, назад).

Теория – Объяснение выполнения упражнений.

2.5. Упражнения на развитие силовых способностей, пресс.

Раздел 3. Основы хореографии.

3.1. Позиции рук, ног.

Теория. Объяснение выполнения заданий

3.2. «Демиплие» - полуприсяды в первой и второй позиции

Хореографические позиции.

3.3. Танцевальные шаги, элементы народных танцев «галоп, полька»

Теория. Объяснение выполнения заданий

Разучивание базовых элементов у опоры

Раздел 4. Работа с предметами.

4.1. Теория. Правильное удержание предмета, передача из руки в руку –

Мяч – перекаты, восьмерки, броски, ловля

4.2. Скакалка – вращение, вращения, броски

4.3. Обруч – вращение (на одной руке), восьмерки, прыжки в обруч и др. – 1 час.

4.4. Лента – змейка, восьмерки, круги

4.5. Комплексы упражнения с предметами

Теория. Объяснение выполнения заданий

Раздел 5. Итоговый урок – 1 час.

Итоговая аттестация - в виде тестов.

Тематическое планирование 2а, 2б, 3а.

№	Тема занятия	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
Раздел 1. Общая физическая подготовка. 7 часов.		7	1	6
1	Общая разминка. Упражнения на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений (ходьба; бег; подскоки и т.д.).	1		1
2-3	Упражнения на формирование правильной осанки в положении стоя и в движении, лежа	2	0,5	1,5
4	Партерная разминка – упражнения из положения лежа.	1		
5	Разминка у опоры. Элементы гимнастических, хореографических упражнений стоя у опоры.	1		
6-7	Ритмико-гимнастические упражнения, игры с предметами «Не дай обручу упасть» и т.д.	2	0,5	1,5
Раздел 2. Специальная подготовка. 14 часов.		14		14
8-10	Выполнения гимнастических упражнений для развития (кординации-равновесие).	3		3
11-13	Выполнения упражнений для развития скорости силовых качеств (прыжки на скалке).	3		3

14-17	Выполнение упражнений на гибкость: «складочка» - (сидя); «рыбка» - (лежа на животе); наклоны назад(руки назад через верх –стоя); «шпагаты» (на полу)	4		4
18-19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса: мост; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки (в сторону, вперед, назад).	2		2
20-21	Упражнения на развитие силовых способностей, пресс.	2		2
Раздел 3. Основы хореографии. 5 часов.		5		5
22	Позиции рук, ног. Позиции в паре.	1		1
23	«Демиплие» - полуприсяды в первой и второй позиции. Хореографические позиции.	1		1
24-25	Танцевальные шаги, элементы народных танцев «голоп, полька».	2		2
26	Разучивание базовых элементов у опоры.	1		1
Раздел 4. Работа с предметами. 7 часов.		7		7
27	Правильное удержание предмета, передача из рук в руки.	1		1
28	Мяч – перекаты, восьмерки, броски, ловля.	1		1
29	Скакалка – вращение, обкрутки, броски.	1		1
30	Обруч – вращение (на одной руке), восьмерки, прыжки в обруч и др.	1		1
31	Лента – змейка, восьмерки, круги.	1		1
32-33	Комплексы упражнения с предметами.	2		2
Раздел 5. Итоговая аттестация.				
34	Итоговая аттестация	1		1
Итого за учебный год		34	1	33

Тематическое планирование 1а-1б, 3б, 4а-4б.

№	Тема занятия	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
Раздел 1. Общая физическая подготовка. 7 часов.		7	1	6
1	Общая разминка. Упражнения на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений (ходьба; бег; подскоки и т.д.).	1		1
2-3	Упражнения на формирование правильной осанки в положении стоя и в движении, лежа	2	0,5	1,5
4	Партерная разминка – упражнения из положения лежа.	1		

5	Разминка у опоры. Элементы гимнастических, хореографических упражнений стоя у опоры.	1		
6-7	Ритмико-гимнастические упражнения, игры с предметами «Не дай обручу упасть» и т.д.	2	0,5	1,5
Раздел 2. Специальная подготовка. 14 часов.		11		11
8	Выполнения гимнастических упражнений для развития (кординации-равновесие).	1		1
9-11	Выполнения упражнений для развития скорости силовых качеств (прыжки на скакалке).	3		3
12-14	Выполнение упражнений на гибкость: «складочка» - (сидя); «рыбка» - (лежа на животе); наклоны назад(руки назад через верх –стоя); «шпагаты» (на полу)	3		3
15-16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса: мост; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки (в сторону, вперед, назад).	2		2
17-18	Упражнения на развитие силовых способностей, пресс.	2		2
Раздел 3. Основы хореографии. 3 часов.		3		3
19	Позиции рук, ног. Позиции в паре.	1		1
20	«Демиплие» - полуприсяды в первой и второй позиции. Хореографические позиции.	1		1
21	Танцевальные шаги, элементы народных танцев «голоп, полька».	1		1
Раздел 4. Работа с предметами. 7 часов.		6		6
22	Правильное удержание предмета, передача из рук в руки.	1		1
23	Мяч – перекаты, восьмерки, броски, ловля.	1		1
24	Скакалка – вращение, обкрутки, броски.	1		1
25	Обруч – вращение (на одной руке), восьмерки, прыжки в обруч и др.	1		1
26	Лента – змейка, восьмерки, круги.	1		1
27	Комплексы упражнения с предметами.	1		1
Раздел. Итоговая аттестация. 1 час.		1		1
28	Итоговая аттестация.	1		1
Итого за учебный год		28	1	27

Планируемые результаты обучения.

Знать:

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Взаимосвязь движения, ритма и музыки.

Уметь:

- Понимать и различать музыкальные размеры и ритмы.
- Красиво и правильно выполнять двигательные элементы.
- Быстро и четко реагировать на замечания педагога.

- Уметь владеть гимнастическими предметами.

Оценочные материалы

Текущий контроль выполняется в течении года в процессе занятий в формах:

- наблюдения за деятельностью обучающихся;
- текущее выполнение практических заданий
- открытые уроки для родителей.
- участие в показательных выступлениях на школьных мероприятиях.

Таблица оценки тестов

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" - прогиб 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
Гибкость	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 Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	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 вплотную руками к пятке 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
Гибкость по-	Шпагаты на полу 1 с правой	5 - плотное касание пола пра-

движность тазо-бедренного сустава	ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	вым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 – 6

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся».

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе _____ год обучения.
Дата проведения « ____ » _____ 20 ____ г.

№	Ф.И.	Гибкость	Координационные способности	Скоростно-силовые качества	Гибкость, подвижность звоночного столба	Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Пресс силовые способности	Уровень

Условия реализации программы

Занятия проводятся в малом спортивном зале. Дети в спортивной форме: гимнастический купальник, лосины, чешки, носки. Разминка на гимнастических ковриках.

Инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, гимнастические палки.

Необходима аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения.

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям гимнастикой, более успешного решения обучающих, развивающих и воспитательных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы, метод упражнений, игровой, соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура 1 - 4 класс: учебник для общеобразовательной организации/ В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014.
2. Авторская программа по ритмической гимнастике для 1 – 11 классов Л.В. Чернышова. <http://www.glingva.ru/upload/portfolio/Авторская%20Чернышова.pdf>
3. <http://mamotvet.ru/xudozhestvennaya-gimnastika-uprazhneniya-s- predmetom/>
/Художественная гимнастика с предметами.

Акробатическая комбинация для девочек

- О.С- стоя боком к матам
- переворот в сторону (колесо)
- поворот и упор присев
- кувырок вперед
- стойка на лопатках
- лечь на спину- мост
- поворотом упор присев
- кувырок назад в полушпагат
- прыжком упор присев . прыжок вверх прогнувшись

Акробатическая комбинация для девочек

- О.с. - Равновесие («ласточка») – держать
- «Старт пловца»
 - длинный кувырок вперёд в упор присев
 - кувырок вперёд в положение седа
 - поднять прямые ноги на 45 град. держать
 - лечь на спину, «мост»
 - поворотом упор присев
 - кувырок назад в упор присев,поворот вправо
 - переворот в сторону «колесо», прыжок вверх прогнувшись

Акробатическая комбинация (девочки).

И.п. – о.с, равновесие (держать) – Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90° переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны – мост опусканием (с помощью) – держать - Поворот кругом в упор присев – Выпрямляясь, прыжком с поворотом на 90° упор присев – Перекатом назад стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук – Стойка на лопатках «берёзка» - Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны – Упор присев и прыжок прогнувшись, «доскок» с поворотом на 180° в о.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

1. И.п. – О.с. руки в стороны.
2. Шаг правой - равновесие «ласточка», упор присев.
3. Кувырок вперед в группировке.
4. Стойка на лопатках, упор присев.
5. Кувырок назад в полушпагат, прогнуться.
6. Прыжком упор присев.
7. Встать, «мост» из положения стоя, поворот в упор присев.
8. Прыжок вверх прогнувшись.

Упражнения в равновесии (девочки).

И.п. – о.с, на конце бревна – 5-6 шагов на носках, руки в стороны - приставляя ногу, полуприсед, руки округлённо вверх - поворот кругом, руки в стороны – шаг ногой, равновесие, руки в стороны, ногу под углом 45 градусов назад – выпрямляясь, с шагом

поворот направо (налево) до стойки ноги врозь – сгибая левую выпад в сторону, руки вперёд – перемещая массу тела, выпад в другую сторону – руки на пояс – приставляя ногу, упор присев – соскок прогнувшись.

Упражнения на бревне

И.п. – о.с.

Наскок прыжком на конец бревна, руки в стороны. –

Переменный шаг с правой ноги, руки на пояс. – То же с левой ноги, руки в стороны. – Два прыжка со сменой ног из полуприседа, руки вниз и в стороны. – Поворот кругом, руки округлённо вверх и в стороны. – Шаг вперёд, равновесие «ласточка» – держать. – Два шага выпадами, руки на пояс. – Бег на носках до конца бревна, «старт пловца», соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине

И.п. – вис стоя. – Переворот в упор силой. – Перемах правой (левой) в упор верхом. – Спад и подъём завесом. – Опускание вперёд в вис углом. – Угол в висте – обозначить. – Опуская ноги в вис лёжа прогнувшись, встать.

Упражнения на брусках

И.п. – вис стоя снаружи брусков. – Махом одной и толчком другой Подъём переверотом с опорой о верхнюю жердь в упор. – Перемах правой в упор верхом с перехватом правой рукой за верхнюю жердь. – Перемах правой в вис лёжа прогнувшись. – Поднять правую (левую) ногу до касания жерди, с перехватом правой рукой обратным хватом поворот в лево на 360 в сед на правом (левом) бедре, левая рука в сторону. – Хват левой рукой сзади, поднять ноги, угол – держать. – Сгибая левую и опуская правую ногу, встать на левой, равновесие «ласточка» – держать. – Выпрямляясь, приставить ногу, поворот направо лицом к верхней жерди, упор на ней – обозначить. – Медленное опускание вперёд с согнутыми ногами в вис. – Махом вперёд соскок с верхней жерди.

Упражнения на брусках

И.п. – о.с. внутри брусков. – Наскок в упор и размахивание – 2-3 маха. – Сед ноги врозь. – Перехват рук вперёд. – Кувырок вперёд в сед ноги врозь. – Угол – держать. – Мах назад. – Махом вперёд соскок с перемахом до стойки боком к брускам.