

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 103-0 от 04.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гимнастика с элементами акробатики»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 7–12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хурсан Татьяна Алексеевна

учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики

- 1.1. Пояснительная записка 3-6 стр.
- 1.2. Цели и задачи программы 6-7 стр.
- 1.3. Содержание программы.....7-9 стр.
- 1.4. Планируемые результаты9-10 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.11 стр.
- 2.2. Условия реализации программы.11-12стр.
- 2.3. Форма аттестации/контроля12 стр.
- 2.4. Список литературы13 стр.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами акробатики» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами акробатики» разработана в соответствии:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Гимнастика с элементами акробатики» разработана на основе программы «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной. Педагогическая деятельность строится по принципу дидактики «от простого к сложному» разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений, а так же в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт.

Занятия акробатикой и гимнастикой дает отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, моторные способности, пластическую выразительность, координация движений оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствует воспитанию волевых качеств. Секцию «Гимнастику» могут посещать дети с интеллектуальными нарушениями (легкая умственная отсталость).

Запись проводится на добровольной основе, но при согласовании с медицинским работником. Учебная группа комплектуется без учета пола и спортивной подготовки. По мере занятий определяются более и менее подготовленные. Для них предусматриваются индивидуальные и дифференцированные задания на занятиях и выполнение несложных и безопасных индивидуальных заданий в домашних условиях.

Актуальность программы.

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

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного, пластическую выразительность, координация движений оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствует воспитанию волевых качеств.

Помня об осанке, развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм детей. Следует ограничивать упражнения, требующие натуживания, проявления силы, отягощающих руки. Особое внимание при проведении занятий обращается внимание на индивидуальный подход к детям, нарастание числа повторения упражнений и нагрузки в течение одного занятия к другому. Таким образом, занятие акробатикой является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных комплексов физических упражнений для воздействия на организм ребенка в целях укрепления

здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, эмоциональных, морально – волевых качеств.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программа разработана в соответствии с задачами модернизации содержания образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Адресат программы.

Данная программа составлена для учащихся 6-11 лет (1-5) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 1-5 классов. Количество учебных часов – 68 часов.

Форма обучения — очная

Уровень освоения программы — базовый

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Виды занятий: практическое занятие.

Особенности организации образовательного процесса: набор в секцию гимнастики проводится на принципе добровольности, с учетом интересов к предмету деятельности, без специальной подготовки. Зачисляются обучающиеся, прошедшие собеседование, на основании заявлений родителей (законных представителей) и медицинского заключения.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю. Один час приравнивается к стандартной продолжительности занятия в 45 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные;
- лекция изложение преподавателем предметной информации;
- теоретические занятия;
- подвижные игры;
- тестирование, контрольные испытания;
- практические занятия.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей к занятиям гимнастикой в физкультурно-спортивных группах. Основной целью является углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме. Программа позволяет воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, уверенность, уважение, взаимовыручка.

Основные задачи, которые решает этот курс:

Обучающие:

1. Сообщить воспитанникам специальные знания в области физической культуры и спорта;
2. Обучить новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Уметь выполнять нормативы по акробатике первого года обучения;
4. Разучить и выполнять комбинации из акробатических элементов.

Развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и ловкость).

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

2. Воспитать моральные и волевые качества, смелость, настойчивость, способствовать становлению спортивного характера;

3. Научить быть дисциплинированным, посредством выполнения элементов и упражнений требующих этих качеств.

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку тела;

2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
1.1	Инструктаж по Т.Бна занятиях по гимнастики. Гимнастическая терминология	1	1	0	Предварительный
1.2	Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль	1	1	0	Предварительный
2.	Практическая подготовка				
2.1	Упражнения на гибкость	18		8	Текущий, коррекционный
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	8		8	Текущий, коррекционный
2.3	Упражнения на формирование осанки	8		8	Текущий, коррекционный
2.4	Акробатические упражнения	30		22	Текущий, коррекционный
	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2	Констатирующий
ИТОГО:		68	2	66	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Общие сведения о гимнастике (1 час)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Тема № 1.2: Общие сведения о гимнастике (1 час)

Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.

Раздел 2: Практическая подготовка

Тема № 2.1: Упражнения на развитие гибкости (18 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полу - шпагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Тема № 2.2: Упражнения на развитие ловкости и координации (8 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Тема № 2.3: Упражнения на формирование осанки (8 часов)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Тема № 2.4: Акробатические упражнения (30 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись);

Седы (на пятках, углом);

Группировка, перекаты в группировке;

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки;

Элементы танцевальной и хореографической подготовки;

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся будут знать и уметь:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, совершенствовать навыки, и организации собственного досуга;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять акробатические упражнения;

- способен запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;

- владеть своим телом;

- легко выполнять упражнения;

- чувствует себя уверенно при выполнении упражнений;

- способен оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку своим действиям и действиям других детей.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	04.09.2023	29.12.2023	16
II полугодие	09.01.2024	31.05.2024	18
Итого в учебном году:			34

2.2. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

Спортивный зал

- набивные мячи
- футбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- степ платформы.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий гимнастикой.

Вспомогательные оборудования:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;

- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

2.3. Форма аттестации/контроля

Способы диагностики и контроля результатов.

Диагностика	Содержание	период	способ
Первичная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	октябрь	наблюдение
Промежуточная	Тестовый контроль	январь	индивидуальный
Итоговая	Тестовый контроль	апрель	индивидуальный

Реализация Программы направлена, прежде всего, на обеспечение единого процесса обучения, соответствующего раскрытию возрастных возможностей школьника. Усвоение детьми данной Программы способствует развитию гибкости, силовых способностей, выносливости, положительно влияет на его общее развитие. При построении образовательной деятельности учитываются психические и физические, индивидуальные особенности детей. Методы и приемы, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям школьника. Используемый на занятиях комплекс акробатических упражнений, пробуждает положительные эмоции детей, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.

3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К.. Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002.

2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – Москва.: ВЛАДОС, 2003.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва.: Советский спорт, 2003.

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.

7. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.

8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва.: Академия, 2000.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>

2. <http://sportmixspb.ru/akrobatika.html>

3. <http://www.acrobatica-russia.ru/> 4. <http://www.akrobatspb.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024