

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В.Огоренко
«30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ, РАДОСТЬ»
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 2 года

Составители программы:
Тренеры-преподаватели
Козина И.И.
Чернова В.А.

г. Минусинск
2022г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Красота, здоровье, радость»** разработана в соответствии со следующими нормативными актами: законом «Об образовании», законодательными и нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ, Уставом Учреждения, Положением о рабочей программе тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ. Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя. Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на авторских, примерных, модифицированных программах по видам спорта.

Программа «Красота, здоровье, радость» физкультурно-спортивной **направленности** предназначена для обучающихся возраста 6-10 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, объем программы 288 часов (1-й год - 144 часов, 2-й год 144 часа).

Образовательная программа дополнительного образования детей «Красота, здоровье, радость» создана на основе типовых программ по гимнастике для учащихся 1-5 классов.

Актуальность программы объясняется тем, что в настоящее время у учащихся повышается интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий художественной гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей художественной гимнастики, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается: - в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения.

- подбор и разработка средств тренировки, используемых в процессе обучения

- объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся

знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы: воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Обечение детей с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- Формировать общую культуру личности ребенка;
- Способность ориентироваться в современном обществе;
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 288 часов.

1-й год обучения 144 часов, которые распределяются следующим образом:

- Вводное занятие - 2 ч,
- Входная диагностика - 2
- История развития гимнастики – 2 ч.
- Основы медицинских знаний – 6ч.
- Гимнастическая терминология – 4ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 46ч.

- Акробатика – 40ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 6ч.

2-й год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- Развития гимнастики в Мире – 2ч.
- Выдающиеся личности в гимнастике – 2ч.
- Травматизм на занятиях гимнастикой – 6ч.
- Гимнастическая терминология – 4ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 46ч.
- Акробатика – 44ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 4ч.

Условия реализации программы.

Возраст обучающихся:

На обучение принимаются девочки в возрасте 6-10 лет (1-5 класс), без противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся в группе: 18-20 человек

Для проведения теоретических занятий необходим спортивный зал, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарём.

В процессе обучения используются следующие методы:

1. Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

- а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала: рассказ, объяснение, беседа;
- б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;
- в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

- а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;
- б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем

самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

- а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;
- б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой упражнений и увеличения трудовой нагрузки. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий - тренировочное занятие.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- анкетирование;
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений.

Критерии оценивания

Уровень развития двигательных способностей - «высокий»:

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень развития двигательных способностей - «средний»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень развития двигательных способностей - «низкий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития гимнастики;
- основы медицинских знания;
- гимнастическую терминологию.

Уметь:

- выполнять акробатические элементы и элементы хореографии;
- выполнять упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития гимнастики в мире;
- выдающихся личностей в гимнастике;
- правила поведения на занятиях гимнастикой;
- гимнастическую терминологию.

Уметь:

- выполнять акробатические элементы и элементы хореографии;
- выполнять упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- иметь опыт выступлений на соревнованиях.

Материально-техническая база для реализации программы:

- Спортивный зал.
- Гантели разного веса.
- Обручи гимнастические.
- Скакалки гимнастические.
- Обручи гимнастические.
- Мячи гимнастические.
- Булавы гимнастические.
- Ленты гимнастические.
- Секундомер.
- Рулетка.
- Маты гимнастические

Учебный план

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	48	10	38	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции.	24	5	19	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	24	5	19	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.
	Виды спорта:	90	20	70	
2.1.	Художественная гимнастика	31	7	24	
2.1.1	История развития художественной гимнастики. Виды гимнастики, предметы.	9	5	4	опрос
2.1.2	Развитие двигательных способностей посредством художественной гимнастики.	22	2	20	Наблюдение
2.2.	Спортивная акробатика	30	7	23	
2.2.1	История развития спортивной акробатики. Техника безопасности на занятиях акробатикой	9	6	3	опрос
2.2.2	Изучение техники акробатических упражнений.	21	1	20	наблюдение

2.3.	Хореография	29	6	23	
2.3.1	История развития хореографии	7	4	3	беседа
2.3.2	Обучение элементам хореографии	22	2	20	наблюдение
3.	Итоговое тестирование	6	2	4	
3.1.	Теоретический зачет	2	1	1	анкетирование
3.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	4	1	3	тестирование
	Всего часов	144	32	112	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Тема. История развития физической культуры. Понятие общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с историей развития физической культуры. Понятие и функции ОФП. Личная и общественная гигиена. Режим для школьников.

Практика: Тестирование физической подготовленности. Составление комплекса ОФП. упражнения на развитие двигательных качеств.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема. Физические упражнения на развитие двигательных качеств.

Теория: Какими упражнениями можно развивать двигательные качества: выносливость, ловкость, гибкость, скорость, силу. Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практика: Физические упражнения на развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, и др.).

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Раздел 2. Виды спорта. Художественная гимнастика.

Тема. История развития художественной гимнастики. Виды гимнастики

Теория: Знакомство с историей развития художественной гимнастики и ее видами.

Практика:

Обучение технике работы с предметами.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Виды спорта. Спортивная акробатика.

Тема. История развития спортивной акробатики.

Теория: Знакомство с историей развития спортивной акробатики. Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «полу шпагат», лазание по канату, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Виды спорта. Спортивная акробатика.

Тема. Изучение техники акробатических упражнений.

Теория: Страховка при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение техники акробатических упражнений.

Стойка на голове и на руках, «мост» на голове и на руках, «полу шпагат», лазание по канату, подтягивания, простейшие висы, упоры, прыжки через козла, коня, упражнения с мячами.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, тест на гибкость.

Раздел 2. Виды спорта. Хореография

Тема. История развития хореографии.

Теория: Знакомство с историей развития хореографии.

Практика: Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнение возле станка и на середине ковра, махи, плие, прыжки и т.д.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Тема. Итоговое тестирование.

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: тест на гибкость, упражнение "мост", упражнение "мост" на коленях, шпагат с правой и левой ноги, шпагат поперечный, упражнение равновесие, вращение скакалки правой и левой рукой, 10 прыжков через скакалку, "углом".

Форма контроля: анкетирование, тестирование.

Учебно-тематический план занятий первого года обучения.

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		14:15-15:45	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ История развития физической культуры. Понятие общая физическая подготовка.	С/З «Южный»	Беседа
2		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Личная и общественная гигиена. Упражнения на развитие двигательных качеств	С/З «Южный»	Опрос
3		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа предметом	С/З «Южный»	Опрос
4		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Режим дня школьников, занимающихся спортом. ОФП.	С/З «Южный»	Опрос
5		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Физические упражнения, развивающие силу.	С/З «Южный»	Наблюдение
6		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Специально беговые упражнения. Работа предметом	С/З «Южный»	Наблюдение
7		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Упражнения с предметами. ОФП.	С/З «Южный»	опрос
8		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Основы гигиены. Гигиенические	С/З «Южный»	беседа

			занятие		требования к режиму дня. Хореография	»	
9		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Развитие физической культуры в современном обществе. акробатика	С/З «Южный»	беседа
10		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Гибкость – физическое качество человека. работа с предметом	С/З «Южный»	опрос
11		14:15-15:45	Практическое занятие	2	ОФП, работа с предметом	С/З «Южный»	наблюдение
12		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Развитие координации, акробатика	С/З «Южный»	тест
13		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	С/З «Южный»	наблюдение
14		14:15-15:45	Комбинированное занятие	2	Работа предметом Техника безопасности при выполнении упражнений Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	С/З «Южный»	наблюдение
15		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Работа предметом СБУ.	С/З «Южный»	наблюдение
16		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Хореография Упражнения на статические	С/З «Южный»	наблюдение
17		14:15-15:45	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Комплекс ОРУ в парах.	С/З «Южный»	наблюдение
18		14:15-	Практическое	2	Акробатика,	С/З	наблюдение

		15:45	занятие		работа предметом	«Южный »	ие
19		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Хореография по во- роты	С/З «Южный »	наблюден ие
20		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Составление комбинации под музыку	С/З «Южный »	наблюден ие
21		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	ОФП, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
22		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Броски и ловля предмета	С/З «Южный »	наблюден ие
23		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости.	С/З «Южный »	наблюден ие
24		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Составление комбинации под музыку	С/З «Южный »	наблюден ие
25		14:15- 5:45	Комбинированно е занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
26		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	СФП, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
27		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Хореография, прыжки	С/З «Южный »	наблюден ие
28		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Составление комбинаций под музыку с предметами	С/З «Южный »	наблюден ие
29		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Акробатика, растяжка	С/З «Южный »	наблюден ие
30		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке, СБУ	С/З «Южный »	наблюден ие
31		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Подвижные игры на развитие скоростных качеств.	С/З «Южный »	наблюден ие
32		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Хореография, повороты	С/З «Южный »	наблюден ие
33		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Развитие	С/З	наблюден

		5:45	занятие		координации, работа предметом	«Южный »	ие
34		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
35		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Работа под музыку с предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
36		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	ОФП Промежуточное тестирование: И.П. - сед "углом", ноги вместе. Мост из положения стоя.	С/З «Южный »	наблюден ие
37		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Упражнения, развивающие быстроту реакции. Промежуточное тестирование: тест на гибкость	С/З «Южный »	Наблюден ие, тестирова ние
38		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Промежуточное тестирование: Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	С/З «Южный »	наблюден ие
39		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
40		14.00- 5.00	Практическое занятие	2	Растяжка, работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
41		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Хореография, повороты	С/З «Южный »	наблюден ие
42		14.00- 15.00	Комбинированно е занятие	2	История развития художественной гимнастики, работа предметом	С/З «Южный »	Беседа
43		14:15- 5:45	Комбинированно е занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный »	опрос
44		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	СБУ. работа под музыку	С/З «Южный »	наблюден ие

						»	
45		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	ОРУ. СБУ. растяжка	С/З «Южный »	наблюден ие
46		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	ОРУ. СПУ. повороты	С/З «Южный »	наблюден ие
47		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	ОРУ. СПУ. Работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
48		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Техника выброса и ловли предмета. Упражнения на развитие выносливости.	С/З «Южный »	наблюден ие
49		14:15- 15:45	Комбинированно е занятие	2	История развития акробатики Упражнения для укрепления мышц шеи.	С/З «Южный »	беседа
50		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Хореография. Работа предметом	С/З «Южный »	наблюден ие
51		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Акробатика, растяжка	С/З «Южный »	наблюден ие
52		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Имитационные упражнения	С/З «Южный »	наблюден ие
53		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами	С/З «Южный »	наблюден ие
54		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	ОФП с предметами	С/З «Южный »	наблюден ие
55		14:15- 5:45	Практическое занятие	2	Имитационные упражнения.	С/З «Южный »	Беседа
56		14:15- 5:45	Комбинированно е	2	История развития классического танца	С/З «Южный »	наблюден ие
57		14:15- 15:45	Практическое занятие	2	Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической	С/З «Южный »	наблюден ие

					стенке		
58		14:15 5:45	Практическое занятие	2	СФП Имитационные упражнения	С/З «Южный »	наблюден ие
59		14:15 5:45	Практическое занятие	2	ОФП, Упражнения в парах.	С/З «Южный »	наблюден ие
60		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Работа предметами	С/З «Южный »	наблюден ие
61		14:15 5:45	Комбинированно е занятие	2	Упражнения в парах. Работа под музыку	С/З «Южный »	наблюден ие
62		14:15 5:45	Практическое занятие	2	ОФП, развитие координации	С/З «Южный »	наблюден ие
63		14:15 5:45	Комбинированно е занятие	2	Техника безопасности на занятиях акробатикой Кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.	С/З «Южный »	наблюден ие
64		14:15 5:45	Комбинированно е занятие занятие	2	История развития спортивной акробатики. Стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках.	С/З «Южный »	наблюден ие
65		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Растяжка «шпагат»,	С/З «Южный »	наблюден ие
66		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Развитие гибкости	С/З «Южный »	наблюден ие
67		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами, Прыжки	С/З «Южный »	наблюден ие
68		14:15 5:45	Практическое занятие	2	ОФП, растяжка	С/З «Южный »	наблюден ие
69		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Работа предметом,	С/З «Южный »	наблюден ие

					акробатика.	»	
70		14:15 5:45	Теоретическое занятие	2	Анкетирование	С/З «Южный »	тест
71		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Тесты: И.П. - сед "углом", ноги вместе. Упражнение "мост" из положения стоя	С/З «Южный »	Тест
72		14:15 5:45	Практическое занятие	2	Тесты: 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	С/З «Южный »	тест

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Вводная диагностика. Ознакомление с элементами гимнастики и гимнастическими предметами. Обучение основным элементам акробатики, хореографических элементов.

Учебно-тематический план занятий второго года обучения.

№ п/ п	Числ о, меся ц	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		14:15- 15.45	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ История развития физической культуры. Понятие общая физическая	С/З «Южный»	Беседа

					подготовка.		
2		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Личная и общественная гигиена. Упражнения на развитие двигательных качеств	С/З «Южный»	Опрос
3		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Работа предметом	С/З «Южный»	Опрос
4		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Режим дня школьников, занимающихся спортом. ОФП.	С/З «Южный»	Опрос
5		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Физические упражнения, развивающие силу.	С/З «Южный»	Наблюдение
6		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Специально беговые упражнения. Работа предметом	С/З «Южный»	Наблюдение
7		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Упражнения с предметами ОФП.	С/З «Южный»	опрос
8		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Основы гигиены. Гигиенические требования к режиму дня.	С/З «Южный»	беседа

					Хореография		
9		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Развитие физической культуры в современном обществе. акробатика	С/З «Южный»	беседа
10		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Гибкость – физическое качество человека. работа с предметом	С/З «Южный»	опрос
11		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
12		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Развитие координации, акробатика	С/З «Южный»	тест
13		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	С/З «Южный»	наблюдение
14		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Работа предметом Техника безопасности при выполнении упражнений Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	С/З «Южный»	наблюдение
15		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Работа предметом СБУ.	С/З «Южный»	наблюдение
16		14.15-	Практическое	2	Хореография	С/З	наблюдение

		15.45	занятие		Упражнения на статические	«Южный»	ие
17		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах. Комплекс ОРУ в парах.	С/З «Южный»	наблюдение
18		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
19		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Хореография, повороты	С/З «Южный»	наблюдение
20		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Составление комбинации под музыку	С/З «Южный»	наблюдение
21		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
22		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Броски и ловля предмета	С/З «Южный»	наблюдение
23		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости .	С/З «Южный»	наблюдение
24		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Составление комбинации под музыку	С/З «Южный»	наблюдение
25		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
26		14.15-15.45	Практическое занятие	2	СФП, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
27		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Хореография, прыжки	С/З «Южный»	наблюдение

			занятие				
28		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Составление комбинаций под музыку с предметами	С/З «Южный»	наблюдение
29		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Акробатика, растяжка	С/З «Южный»	наблюдение
30		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке, СБУ	С/З «Южный»	наблюдение
31		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Подвижные игры на развитие скоростных качеств.	С/З «Южный»	наблюдение
32		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Хореография, повороты	С/З «Южный»	наблюдение
33		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Развитие координации, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
34		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
35		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Работа под музыку с предметом	С/З «Южный»	наблюдение
36		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП Промежуточное тестирование: И.П. - сед "углом", ноги вместе. Мост из положения стоя.	С/З «Южный»	наблюдение
37		14.15-	Практическое	2	Упражнения,	С/З	Наблюдение

		15.45	занятие		развивающие быстроту реакции. Промежуточн ое тестирование: тест на гибкость	«Южный»	ние, тестирова ние
38		14.15- 15.45	Практическое занятие	2	Промежуточн ое тестирование: Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	С/З «Южный»	наблюден ие
39		14.15- 15.45	Практическое занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный»	наблюден ие
40		14.15- 15.45	Практическое занятие	2	Растяжка, работа предметом	С/З «Южный»	наблюден ие
41		14.15- 15.45	Практическое занятие	2	Хореография, повороты	С/З «Южный»	наблюден ие
42		14.15- 15.45	Комбинированно е занятие	2	История развития художественн ой гимнастики, работа предметом	С/З «Южный»	Беседа
43		14.15- 15.45	Комбинированно е занятие	2	Акробатика, работа предметом	С/З «Южный»	опрос
44		14.15-	Практическое	2	СБУ. работа	С/З	наблюден

		15.45	занятие		под музыку	«Южный»	ие
45		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОРУ. СБУ. растяжка	С/З «Южный»	наблюдение
46		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОРУ. СПУ. повороты	С/З «Южный»	наблюдение
47		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОРУ. СПУ. Работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
48		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Техника выброса и ловли предмета. Упражнения на развитие выносливости	С/З «Южный»	наблюдение
49		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	История развития акробатики Упражнения для укрепления мышц шеи.	С/З «Южный»	беседа
50		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Хореография. Работа предметом	С/З «Южный»	наблюдение
51		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Акробатика, растяжка	С/З «Южный»	наблюдение
52		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Имитационные упражнения	С/З «Южный»	наблюдение
53		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами	С/З «Южный»	наблюдение
54		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП с предметами	С/З «Южный»	наблюдение

55		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Имитационные упражнения.	С/З «Южный»	Беседа
56		14.16-15.45	Комбинированное занятие	2	История развития классического танца	С/З «Южный»	наблюдение
57		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке	С/З «Южный»	наблюдение
58		14.15-15.45	Практическое занятие	2	СФП Имитационные упражнения	С/З «Южный»	наблюдение
59		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП, Упражнения в парах.	С/З «Южный»	наблюдение
60		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Работа предметами	С/З «Южный»	наблюдение
61		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Упражнения в парах. Работа под музыку	С/З «Южный»	наблюдение
62		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП, развитие координации	С/З «Южный»	наблюдение
63		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	Техника безопасности на занятиях акробатикой Кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.	С/З «Южный»	наблюдение

64		14.15-15.45	Комбинированное занятие	2	История развития спортивной акробатики. Стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках.	С/З «Южный»	наблюдение
65		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Растяжка «шпагат»,	С/З «Южный»	наблюдение
66		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Развитие гибкости	С/З «Южный»	наблюдение
67		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами, Прыжки	С/З «Южный»	наблюдение
68		14.15-15.45	Практическое занятие	2	ОФП, растяжка	С/З «Южный»	наблюдение
69		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Работа предметом, акробатика.	С/З «Южный»	наблюдение
70		14.15-15.45	Теоретическое занятие	2	Анкетирование	С/З «Южный»	тест
71		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Тесты: И.П. - сед "углом", ноги вместе. Упражнение "мост" из положения стоя	С/З «Южный»	Тест
72		14.15-15.45	Практическое занятие	2	Тесты: 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	С/З «Южный»	тест

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Получение основ знаний в области истории развития гимнастики в мире. Изучение основных терминов в гимнастике.

Практика: Совершенствование умений работы с гимнастическими предметами. Составление танцев для выступления.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 сентября 2020года	30 мая 2021года	36	72	2 раза в неделю
1 сентября 2021 года	30 мая 2022года	36	72	2 раза в неделю

Используемая и рекомендуемая литература.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
- Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
- Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: Дрофа, 2014.- 96с.
- Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.-225с.
- Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.-30с.
- Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.:Просвещение, 2011г.-287с.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2010 г.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2016 г.

- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017 г.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 2008 г.
- Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 2015 г.
- Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.

Приложение №1

Методика аттестации обучающихся по программе «Красота, здоровье, радость»

Специальная физическая подготовленность (СФП), (девочки).

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл (2)**
- То же, но руки в стороны **0,8 (2)**
- Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 (3)**
- Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 (4)**
- Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки) (5)**

2.Мост (из произвольного положения).

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл (2)**
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 (3)**
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5 (4)**
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 (4)**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки) (5)**

3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл (2)**
- То же, но нога параллельно полу **0,5 (3)**
- То же, нога на уровне груди **0,3 (4)**
- То же, нога на уровне плеча **0,1(4 - 5)**
- То же, нога на уровне уха **без сбавок (5)**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****(У вас же группа СОГ) ???**

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола

			до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище

			и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.