

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

Утверждена  
приказом от 01.09.2022г. № 1/217  
Директор

\_\_\_\_\_ Т.В. Мусияченко

Рассмотрена и принята  
решением педагогического  
совета от 30.08.2022г.

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Юные грации» по гимнастике**

Возраст детей: 7 -10 лет

Срок реализации 1 год

Автор – составитель:  
Сидорова Людмила Валентиновна,  
учитель физической культуры

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа «Олимп» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Данная программа является составной программой по внеурочной деятельности, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика».

Она направлена на развитие физических качеств, а также двигательных способностей учащихся 1-4 классов. Программа основана на развитии координации движений обучающихся, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

### **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 — 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 добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению акробатических упражнений.

Таким образом, программа, созданная на основе гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков.

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.

### **Концепция программы**

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.

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.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## **Отличительные особенности программы**

Программа «Юные грации» имеет стартовый уровень. К стартовому уровню относится первый год обучения.

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма;

В процессе обучения дети легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Программа основывается на том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

## **Срок освоения и объем программы**

Программа стартового уровня. Рассчитана на один год обучения, 1 час в неделю. Состав группы постоянный. Количество часов – 36 часов в год.

## **Формы, методы обучения, режим занятий**

Форма обучения по программе «Юные грации» - очная.

## **Методы обучения**

Практические, учебно-тренировочные занятия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

## **Дидактические принципы**

В основе процесса обучения гимнастическим упражнениям лежат общеизвестные дидактические принципы:

- сознательности и активности,
- наглядности,
- доступности и систематичности.

Принцип сознательности и активности обучения выражает необходимость такой постановки обучения гимнастическим упражнениям, при которой занимающиеся осмысленно и активно овладевают движениями, анализируют их технику, преодолевают различные трудности, успешно исправляют допущенные ошибки и неточности, проявляют инициативу и самостоятельность, оценивают результаты собственной деятельности.

Принцип наглядности обучения требует такого преподавания, при котором у занимающихся легко создаются ясные, точные и правильные представления о форме, структуре и технике осваиваемых гимнастических упражнений. Реализация принципа наглядности при обучении гимнастическим упражнениям предусматривает широкое использование их демонстрации, словесное описание деталей их техники, изучение наглядных пособий, кино, видео- и фотоматериалов, рисунков, схем и т.п.

Принцип доступности обучения выражает необходимость учета соответствия содержания и методов преподавания особенностям конкретного контингента занимающихся и посильности предлагаемых им заданий. Принцип доступности нельзя истолковывать как требование «легкого» обучения. Реализация этого принципа требует постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному, от близкого к далекому.

Принцип систематичности обучения гимнастическим упражнениям выражает необходимость регулярного их освоения в определенной последовательности, строгой регламентации занятий, разумного чередования работы с отдыхом с целью сохранения работоспособности и активности занимающихся.

## **1.2. Цель программы**

- укрепление здоровья учащихся, разностороннее развитие личности посредством обучения и освоения элементов гимнастики;
- обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда **педагогических задач**.

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование);
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Учебный план секционных занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

## **Задачи программы**

### **Образовательные:**

- обучать основным акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

### Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

### Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

## 1.3 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
2	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	-	4
4.	Упражнения на формирование осанки	4	1	3
5.	Акробатические упражнения	23	-	23
ИТОГО		36	3	33

## Содержание учебного плана

### 1. Общие сведения о гимнастике (1 час)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

### 2. Упражнения на развитие гибкости (4 часа)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полупагаты;

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.

### 3. Упражнения на развитие ловкости и координации (4 часа)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

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.

#### **4. Упражнения на формирование осанки (4 часа)**

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.

#### **5. Акробатические упражнения (23 часа)**

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.

### **Календарно-тематический план**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов по расписанию	Примечание
	по плану	фактически			
<b>Основы знаний</b>					
1	02.09		Инструктаж ТБ. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	1	
<b>Упражнения на развитие гибкости</b>				<b>4</b>	
2	09.09		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1	
3	16.09		Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Полушпагат.	1	
4	23.09		Широкие стойки на ногах. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.	1	

5	30.09		Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	1	
<b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b>				<b>4</b>	
6	07.10		Инструктаж по ТБ. Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
7	14.10		Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.	1	
8	21.10		Упражнения на равновесие. Равновесие «ласточка». Упражнения на координацию движения.	1	
9	28.10		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками, по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места».	1	
<b>Упражнения на формирование осанки</b>				<b>4</b>	
10	04.11		Инструктаж по Т.Б. Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
11	11.11		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
12	18.11		Упражнения с удержанием предмета на голове. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	
13	25.11		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1	
<b>Акробатические упражнения</b>				<b>23</b>	
14	02.12		Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом).	1	
15	09.12		Группировка, перекаты в группировке. Упражнение «Тачка». Перекаты. Отжимания.	1	
16	16.12		Группировка, перекаты в группировке. Кувырок назад. Стойка на лопатках (согнув ноги).	1	
17	23.12		Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (выпрямив ноги). Прыжки со скакалкой.	1	
18	13.01		Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках (выпрямив ноги). Прыжки со скакалкой.	1	
19	20.01		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Удержание каната ногами.	1	
20	27.01		Лазание по канату. Удержание каната ногами. Прыжки со скакалкой.	1	
21	03.02		Кувырок вперед через препятствие. Кувырок назад согнувшись. Лазание по канату в три приема.	1	
22	10.02				
23	17.02		Кувырок вперед через препятствие. Стойка на лопатках (выпрямив ноги). Лазание по канату в три приема.	1	

24	03.03		Кувырок назад согнувшись. Лазание по канату в три приема. Мост из положения лёжа на спине.	1	
25	10.03		Кувырок назад согнувшись. Лазание по канату в три приема. Мост из положения лёжа на спине.	1	
26	17.03		Кувырок назад согнувшись. Мост из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	2	
27	24.03		Кувырок назад согнувшись. Мост из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	
28	31.03		Комбинация из разученных элементов.	1	
29	07.04		Комбинация из разученных элементов.	1	
30	14.04		Упражнения на гимнастической стенке. Шпагаты: левый, правый.	1	
31	21.04		Упражнения на гимнастической стенке. Шпагаты: левый, правый. Шпагат прямой.	1	
32	28.04		Упражнения на гимнастической стенке. Шпагаты: левый, правый. Шпагат прямой.	1	
33	05.05		Упражнения на гимнастической стенке. Шпагаты: левый, правый. Шпагат прямой.	1	
34	12.05		Комбинация из разученных элементов.	1	
35	19.05		Комбинация из разученных элементов.	1	
36	26.05		Комбинация из разученных элементов.	1	
				<b>36</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Гимнастика» обучающиеся достигнут следующих результатов:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

##### **Личностные:**

Активное вовлечение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.

##### **Метапредметные:**

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;



Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
 Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
 Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
 Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
 Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
 Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
 Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
 Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
 Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие и сдержанность, рассудительность;  
 Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  
 Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;  
 Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  
 Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
 Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;  
 Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
 общеразвивающей программы**

**«Юные грации»**

**На 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	26.05.2022	36		36	1 раз в неделю по 1 часу

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-технические условия

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- **Оборудование спортивное:**
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Баскетбольные мячи - 6 шт.
- Канат для лазанья.
- Гимнастические палки – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Скамейки гимнастические – 2 шт.
- Маты гимнастические - 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 шт.
- Гимнастический козел – 1 шт.
- Гимнастический мостик – 1 шт.
- Мячи теннисные – 10 шт.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализацию программы «Олимп» обеспечивает один учитель физической культуры, со стажем работы 35 лет.

### 2.3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Форма подведения итогов – контрольные занятия.** Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

## 2.4 Оценочные материалы

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
  - контрольные занятия, игровые занятия, открытые занятия (для родителей, педагогов);
  - педагогическое наблюдение;
  - анкетирование,
  - опрос,
  - сдача нормативов,
  - тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок,
  - тестирование по теоретическому материалу,
  - контрольные игры, соревнования, испытания,
  - результаты соревнований.

**Формы аттестации:**

- сдача нормативов, комбинаций;
- результативность выступлений на праздниках и соревнованиях

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		м	д
1	Бег 30 м/с	5,5	
2	Прыжок в длину с места, см.	115-130	115-130
3	Подъем туловища, лежа на спине, 30 сек. кол-во раз	20	20
4	Наклон вперед из положения стоя	Пальцами рук коснуться пола	Ладонями рук коснуться пола
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз))	Не менее 7	Не менее 4
	Челночный бег 3x10 м	10.8	11.2

Результативность достижение определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности ( высокий, средний, низкий).

## **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **2.5 Методические материалы**

В процессе реализации программы применяются методы и приемы обучения, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей детей:

- наглядно-слуховой метод (личный показ учителя с комментариями);
- наглядно-зрительный метод (личный показ учителя, просмотр образцов и фотоматериалов);
- словесный метод (рассказ, объяснение);
- практический метод (многократные повторения).
- сознательность и активность;
- доступность и прочность;
- систематичность и последовательность;

### **Методы воспитания:**

**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;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. фронтальный – упражнение выполняется всеми учениками одновременно;

### **Методы проведения занятий:**

- фронтальный – упражнение выполняется всеми учениками одновременно;
- сменно-групповой - упражнение выполняется группами (шеренгами);
- индивидуально-групповой (или метод работы по отделениям);
- поточный - упражнение выполняется учениками поочередно, с минимальными промежутками (например, опорные прыжки, лазание и др.);
- поточно-групповой – это вариант, при котором каждая группа одна за другой, без пауз, выполняет упражнение;
- игровой.

### **Формы организации учебного занятия**

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

### **Педагогические технологии**

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности.

### **Структура учебного занятия:**

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **Календарный план воспитательной работы**

№	Название	Дата проведения
1.	Акция «Спорт, как альтернатива вредным привычкам»	сентябрь, октябрь
2.	День здоровья	октябрь, декабрь
3.	Акции «Спорт против наркотиков»	ноябрь
4.	Президентские состязания	февраль
5.	Защитники Отечества	февраль
6.	Конкурс рисунков «Я за здоровый образ жизни»	март
7.	Участие в концертной программе	март
9.	День Победы	май

## **2.6 Список литературы для педагогов**

- 1.Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.:ФиС,1983.
- 2.Болабан В.Н. Обучение в спортивной акробатике.- Киев: Здоров я 1986
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений – М., Терра-спорт,2002
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.:ФиС, 1970
5. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2014.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
7. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.

## **Список литературы для учащихся**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2003.

## **Интернет ресурсы**

«Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)

[http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%204-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82\\_pdg.pdf](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%204-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82_pdg.pdf)