

Рабочая программа дополнительного образования в школе

«спортивная акробатика»

Учителя физкультуры
Казанкова Бэлла Евгеньевна

2023 – 2024 учебный год
г. Петропавловск - камчатский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Программа по гимнастике рассчитана на учащихся 6- 17 лет. Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-воспитательный процесс в связи с ростом требований к здоровью школьников.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Цели и задачи:

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

Образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике.

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к учителю и товарищам
В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют дети от 6 до 17 лет.

Сроки реализации:

Данная программа реализуется в течение 1года и рассчитана на 162 учебных часов, (36 недель) учебно-тренировочных занятий.

Формы и режим занятий:

Учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в системе дополнительного образования, в спортивном зале.

Учебная нагрузка для данной группы составляет 4,5 часа в неделю (3 раза в неделю по 1,5 часа).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике.

Должны знать: виды шагов и бега, наклоны, подскоки и прыжки, упражнения в равновесии.
Должны уметь выполнять: кувырки, мосты, стойки. На гимнастической скамейке выполнять: ласточку, березку, соскок, прыжки, - прыжок на стопку матов в упор присев.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теоретические занятия:	4		
	Вводные занятия: инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения	1	1	
	История развития спортивной гимнастики	1	1	
	Режим, питание и гигиена гимнастов	1	1	
	Значение музыки в спортивной гимнастике	1	1	
II	Практические занятия:	147		
	Общая физическая подготовка	67		67
	Специальная физическая подготовка	50		50
	Тактико-техническое мастерство	30		30
III	Психологическая подготовка	4	4	
IV	Участие в соревнованиях	3		3
V	Контрольное тестирование и контрольно-переводные испытания	4		4
	Всего часов на 36 недель учебно-тренировочных занятий	162		
	ИТОГО:	162		

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

№	Наименование материала	Часы/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	Теоретические занятия	4	1	1			1			1	
II.	Практические занятия										
1.	Общая физическая подготовка	67		7	8	9	6	7	9	8	5
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	6	6	6	6	6
3.	Тактико-техническая подготовка	30	3	3	3	3	3	4	4	4	3
III.	Психологическая подготовка	4		1		1		1		1	
IV.	Участие в соревнованиях	3				2				1	
V.	Контрольные и переводные испытания	4	2								2
	Всего часов на 36 недель учебно-тренировочных занятий	162									
	ИТОГО:	162	19	17	16	20	16	18	19	21	16

Содержание дополнительной образовательной программы

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила дорожного движения. Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.
2. История развития спортивной гимнастики.
Истоки спортивной гимнастики. О развитии спортивной гимнастики в Белгородской области.
3. Режим, питание и гигиена гимнастов.
Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.
4. Значение музыки в спортивной гимнастике.
Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка:

- Подтягивание;
- Лазание по канату;
- Прыжки на возвышенность;
- Сет углом;
- Бег на время;
- Отжимание;
- Прыжки через скакалку;
- Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый);
- Складка (ноги вместе, ноги врозь).

2. Специальная физическая подготовка:

- Челночный бег;
- Спичаг;
- Ножнички;
- Прыжок в длину с места;
- Стойка на время;
- Стойка силой на голове;
- Серия прыжков.

3. Тактико-техническая подготовка:

Акробатические элементы:

- Мост;
- Березка;
- Стойка на голове;
- Длинный кувырок вперед;
- Упражнение III юношеского разряд

- «Мост» из положения лежа на спине, наклон назад Р.О.
- «Мост» из положения стоя;
- «Шпагат, полушпагат. П.-Р;
- Фронтальный (прямой) шпагат П.Р.;
- Равновесие на одной ноге (ласточка) П.Р.;
- Стойка на лопатках с страховкой, у стены, в парах, самостоятельно;
- Из упора присев стойка на голове и руках ноги в группировке;
- Стойка на голове и руках, ноги прямые;
- Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером;
- Простой прыжок (подскок)на месте и приземление в доскок (на полу);
- Темповой подскок (вальсет);
- Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка;
- В положении группировки лежа на спине активное раскачивание с циклическом раскачивания вперед и назад;
- Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед;
- Из седа ноги вместе с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.

Прыжок: III юношеского разряда

- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени
- Бег в шаге (олень)
- Прыжок в цель
- Прыжок на цель
- Разбег, наскок, отталкивание
- Прыжок, вытянувшись и «приклеивание»
- Вскок, упор присев, соскок
- Прыжки с упором на руки
- Прыжок в упор присев на возвышенность 100см
- Длинный кувырок вперед на маты

Гимнастическая скамейка:

- (ласточка, березка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед)
- Приставным шагом в правую и в левую стороны
- Ходьба на носках
- Ходьба вперед и назад со сменой уровня
- Ходьба в упоре присев
- Ходьба вперед и назад с подъемом голени
- Ходьба по скамейке на четвереньках
- Поза на коленях (равновесие на одном колене)
- Скачки хрюпика (скачковый шаг, низкий прыжок вытянувшись, низкий прыжок шагом)
- Низкий прыжок согнув ноги
- Выпад, поворот вперед на 90градусов в положение стоя ноги врозь
- Разворот на месте (разворот в приседе, разворот с махом)
- Кувырок ноги врозь
- Кувырок вперед

- Стойка на лопатках
- Вскок шагом в равновесие, вскок шагом в присед
- Соскок - шагом, соскок прыжком вытянувшись,
- Соскок - прыжком согнув ноги

Психологическая подготовка

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.
3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Участие в соревнованиях

Участие в первенстве спортивного центра по спортивной гимнастике согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Средства контроля Критерии оценки контрольных нормативов

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
оценка						
		5	4	3	2	0
баллы						
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
1. Скоростно-силовая подготовка						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41
2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
2. Силовая подготовка						
4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
3. Гибкость						
5	Шпагат (пр, лев, поп,) баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
5. Техническая подготовка						
8	Длинный кувырок	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4

	вперед					
9	Ласточка					

Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения, и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не делимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

Необходимый инвентарь: гимнастические маты; гимнастический мостик; гимнастическая скамейка; скакалки.

Список литературы

- Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.
- Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.
- Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).
- Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005
5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо), 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**Техника выполнения упражнений****1. Прыжок в длину с места:**

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат. Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бедер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

5. Мост:

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

6. Складка:

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

7. Кувырок вперед:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекал на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

8. Ласточка:

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

