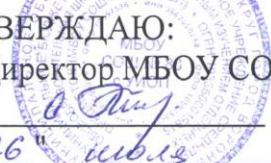


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
от " 26 " июля 2021 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 88 с УИОП

" 26 " июля 2021 г. Петриенко С.Е.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГИМНАСТИКА ПЛЮС»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Князева Майя Николаевна

г. Воронеж, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика Плюс» разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
- «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- С учетом нормативных локальных актов МБОУ СОШ № 88 с УИОП.

Актуальность программы

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 упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, акробатики, 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.

Новизна данной Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа призвана послужить одним из важнейших инструментов обновления содержания образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Педагогическая целесообразность

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащего рядом с ним речевого 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.

Отличительная особенность Программы заключается в формировании комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации Программы решаются следующие **задачи**:

- приобретение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование правильных гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся: взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Для достижения цели и задач Программы «Гимнастика Плюс» предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Основными **формами** образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Обучение по дополнительной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика Плюс» основано на следующих **принципах**:

- безопасности. соблюдении правил техники безопасности, создании атмосферы доброжелательности;
- гуманизации образования (необходимости бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- преемственности.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающих слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- творческого самовыражения (реализация потребностей ребенка в самовыражении);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их физических способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, физического развития детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию физических способностей и возрастным особенностям учащихся);
- рефлексии. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

При реализации Программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный метод. Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.
- практический метод заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.
- наглядный метод – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ видеофрагментов выполнения основных упражнений акробатики, гимнастики.
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-игровой метод. Одним из ведущих методов обучения детей гимнастике является игра, так как каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание.

-метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Адресат программы

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

Зачисление в группу производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности. Допускается набор обучающихся на обучение по Программе базового и продвинутого уровня, без прохождения предыдущих уровней, на основании результатов собеседования или тестирования.

Количество обучающихся в группе 10 человек.

Объем и срок освоения программы

На изучение курса отводится 36 учебных недель. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по уровням обучения и расписания учебных занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Учебно-тренировочные занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.).

Уровень	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый	1	36
	Итого	36

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности: индивидуальная, по микрогруппам

В тексте Программы используется следующая система условных обозначений:

1.	<i>УОНЗ</i>	урок открытия новых знаний
2.	<i>УЗИМ</i>	урок закрепления изученного материала
3.	<i>УПЗУ</i>	урок применения знаний, умений
4.	<i>УОСЗ</i>	урок обобщения и систематизации знаний
5.	<i>УПКЗУ</i>	урок проверки и коррекции знаний, умений
6.	<i>УК</i>	урок контроля
7.	<i>КУ</i>	Комбинированный урок

Планируемые результаты

В результате освоения Программы «Гимнастика Плюс» обучающиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, критик, оценщик.
- Стремление к самосовершенствованию.
- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

Обучающиеся должны уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

Обучающиеся получают возможность:

- овладеть приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- сдача нормативов, комбинаций;
- результативность выступлений на фестивалях и соревнованиях.

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.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся

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, несинхронность выполнения упражнения и т.п.

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

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.

Оценочные материалы. Диагностика результативности программы. Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	–Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; –Вручение грамот, дипломов

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	–Уровень физического развития; –уровень физической подготовки; –функциональное состояние систем организма; –уровень психического	–Антропометрические данные; –тест «Еврофит»; –медицинское обследование; –тест Айзена, наблюдения

	развития	
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	–Уровень физической подготовленности; –уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	–Тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	–Уровень физической подготовленности; –уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; –уровень физического развития; –уровень психического развития, воспитанности	тесты, показательные выступления, соревнования; медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); тесты, анкеты, наблюдения педагога

Модель личности выпускника программы «Гимнастика Плюс»

В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) нравственность–физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) волевые проявления–смелость, решительность, настойчивость;
- 3) отношение к труду–трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) эстетика–ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) здоровый образ жизни–соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) мировоззрение–высокий уровень знаний и убеждений.

Материально-техническое обеспечение

образовательного процесса в соответствии с содержанием программы

оборудование

1. Мат гимнастический
2. Скамейка гимнастическая
3. Бревно гимнастическое напольное (3 м)
4. Брусья навесные
5. Стенка гимнастическая
6. Мостик гимнастический подпружиненный
7. Козел гимнастический
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка гимнастическая

10. Турник навесной для гимнастической стенки
11. Коврики гимнастические
12. Обручи гимнастические
13. Мячи гимнастические
14. Секундомер
15. Станок хореографический
16. Музыкальный центр

Методическая литература и пособия для обучающихся

1. Коркин В.П., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 2012г.
2. Мартен П. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2011г. - (Уроки спорта).

Методическая литература и пособия для педагога

1. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» - М.: «Просвещение», 2011.
2. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2013. - 202 с.
3. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
6. Аудиозаписи музыки

Интернет-ресурсы

http://rg4u.clan.su/tournaments/RU/List_IRGT_RU_2021.htm?update
<https://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.html>
<https://vdieta.ru/trenirovki/uprazhneniya/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-gibkosti/#1>
<http://vfrg.ru/about/history/>
<https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php>
<https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
курса «Гимнастика Плюс»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Теоретическое занятие
2	Раздел. Общая физическая и специальная подготовка	8	1	7	Учебное занятие. Тестирование уровня физической подготовленности
3	Раздел. Прыжковые упражнения	3	-	3	Беседа, практическая демонстрация упражнений. Анализ выполнения
4	Раздел. Танцевальные упражнения	3	-	3	Учебное занятие. Педагогический контроль. Показ упражнений
5	Раздел. Акробатика	5	1	4	Теоретическое занятие. Демонстрация практических действий. Текущий контроль
6	Раздел. Упражнения со скакалкой	5	-	5	Учебное занятие. Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел. Упражнения с мячом	5	1	4	Практическое занятие. Контроль за правильностью выполнения. Текущий контроль
8	Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка	4	1	3	Теоретические и практические занятия
9	Раздел. Показательные выступления	1	-	1	Учебное занятие. Анализ. Соревновательные навыки
10	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос, беседа. Контрольное

					итоговое тестирование. Показательные выступления. Анализ результатов
	Итого	36	5	31	

Содержания учебного плана курса «Гимнастика Плюс»

1. Вводное занятие

Теория. История развития гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические основы занятий

Теория. Гигиена занятий: одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика

2. Раздел. Общая физическая и специальная подготовка

Теория. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики.

Практика. Строевые упражнения: построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно

Общая физическая подготовка

Теория. Понятия о технике художественной гимнастики.

Практика. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища; для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости; упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи)

Теория. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.

Практика. Игры и игровые упражнения: сюжетные игры; обучающие игры; игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; малые подвижные игры

Специальная физическая подготовка

Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).

Практика. Техническая подготовка Базовые упражнения: элементарные позы; движения отдельными частями тела

Теория. Практика. Специальные упражнения:

а) упражнения в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие;

б) волны: вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные;

в) вращения: переступанием; скрестные.

Ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпады и

полушагаты; 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. Раздел. Прыжковые упражнения

Теория. 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Практика. Подскоки на месте и с продвижением. На месте перескоки с ноги на ногу. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. Прыжки с поджатыми ногами. Выполнение упражнений выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)

4. Раздел. Танцевальные упражнения

Теория. Хореографическая подготовка спортсмена и факторы, ее определяющие.

Практика. Шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг; пружинящий шаг; приставной шаг

5. Раздел. Акробатика

Теория. Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки.

Практика. Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; «мост» из положения стоя с поддержкой; «корзиночка»; «колесо»; опорные полупрыжки через гимнастического козла; полушпагат.

Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

6. Раздел. Упражнения со скакалкой

Практика. Качания и махи скакалкой; круги в различных плоскостях; перепрыгивания; прыжок вперед; прыжок назад; вращения вперед-назад; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам

7. Раздел. Упражнения с мячом

Практика. Перекаты по полу; бросок и ловля двумя руками; бросок с отбивом о стену; бросок одной рукой и ловля двумя; отбивы о пол; перекат по рукам; переброски

8. Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория. Воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика. Отработка понятий: музыкальный ритм; музыкальный размер; музыкальный такт; музыкальный темп; музыкальные игры

9. Раздел. Показательные выступления

Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях

10. Итоговое занятие

Подведение итогов. Контрольное итоговое тестирование и диагностика

**Календарный учебный график
курса «Гимнастика Плюс»**

№ п/п	мес яц	чи сл о	Время провед ения занятия	Фор ма заня тия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контрол я
Вводное занятие. 1 час.								
1	09	03	14.15- 15.00	уонз	1	История развития гимнастики. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
Раздел. Общая физическая и специальная подготовка. 8 часов.								
2	09	10	14.15- 15.00	уонз	1	Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятие о технике. ОРУ. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
3	09	17	14.15- 15.00	ку	1	Стартовая диагностика. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	входная диагностика
4	09	24	14.15- 15.00	упзу	1	Строевые упражнения: построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
5	10	01	14.15- 15.00	упзу	1	Игры и игровые упражнения. Упражнения и комплексы направленные на растяжку мышц..	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая

6	10	08	14.15-15.00	упзу	1	Базовые упражнения: элементарные позы; Движения с предметами (гимнастические обручи)	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
7	10	15	14.15-15.00	ку	1	Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на развитие гибкости позвоночника с применением гимнастических палок, обручей.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
8	10	22	14.15-15.00	уонз	1	Упражнения в равновесии: стойка на носках; волны: вертикальные и горизонтальные; переднее равновесие; Упражнения на гимнастической скамье.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
9	10	29	14.15-15.00	упзу	1	Ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпады и полушагаты. Сгибание туловища (в стойках и седах).	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
Раздел. Прыжковые упражнения. 3 часа.								
10	11	12	14.15-15.00	уонз	1	Специфические упражнения. Комплекс ОРУ. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
11	11	19	14.15-15.00	упзу	1	Подскоки на месте и с продвижением. Перескоки на месте с ноги на ногу. "Пингвинчики".	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая

12	11	26	14.15-15.00	упкз у	1	Прыжки из 1 позиции со сокращенными стопами. Выполнение упражнений выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади) Прыжки с поджатыми ногами.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
<u>Раздел. Танцевальные упражнения. 3 часа.</u>								
13	12	03	14.15-15.00	уонз	1	Хореографическая подготовка спортсмена и факторы, ее определяющие. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
14	12	10	14.15-15.00	ку	1	Шаг на полупальцах; бег на полупальцах;	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
15	12	17	14.15-15.00	упзу	1	Мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
<u>Раздел. Акробатика. 5 часов.</u>								
16	12	24	14.15-15.00	уонз	1	Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Комплекс ОФП. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
17	01	14	14.15-15.00	уонз	1	Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
18	01	21	14.15-15.00	ку	1	Полушпагат воспроизведение	МБОУ СОШ №	текущая

						заданной игровой позы «ласточка». Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, опорные прыжки.	88 с УИОП, спортзал	
19	01	28	14.15-15.00	упзу	1	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа. «корзиночка»; «колесо»;	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
20	02	04	14.15-15.00	ук	1	Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года). Упражнения на развитие гибкости и координации.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	промеж уточная диагнос тика.
Раздел. Упражнения со скакалкой. 5 часов								
21	02	11	14.15-15.00	уонз	1	Комбинации упражнений со скакалкой. Броски скакалки. Качания и махи скакалкой. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
22	02	18	14.15-15.00	упзу	1	Упражнения со скакалкой, развитие ловкости. Круги в различных плоскостях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
23	02	25	14.15-15.00	упзу	1	Перепрыгивания; прыжок вперед. Прыжок назад; вращения вперед–назад;	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
24	03	04	14.15-15.00	ку	1	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
25	03	11	14.15-	узим	1	Упражнения на	МБОУ СОШ №	текущая

			15.00			развитие прыгучести и гибкости. Манипуляции со скакалкой. Прыжки с двойным вращением	88 с УИОП, спортзал	
<u>Раздел. Упражнения с мячом. 5 часов.</u>								
26	03	18	14.15-15.00	уонз	1	Бросок и ловля мяча двумя руками. Перекаты по полу. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
27	04	25 01	14.15-15.00	упзу	1	Бросок одной рукой и ловля двумя. Отбивы о пол; перекат по рукам; переброски.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
28	05	01	14.15-15.00	ку	1	Переброска мяча с ладони на ладонь. Перекаты мяча по полу. Комбинации упражнений с мячом.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
29	04	08	14.15-15.00	упзу	1	Перекаты мяча на грудь, Комбинации упражнений с мячом	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
30	04	15	14.15-15.00	упкз у	1	Шаги и переброска мяча. Подвижные игры. Комплексы ОФП с применением мяча	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
<u>Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка. 4 часа.</u>								
31	04	22	14.15-15.00	уонз	1	Воспроизведение характера музыки посредством движений. Комплекс ОФП. ТБ на занятиях.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
32	04	29	14.15-15.00	ку	1	Отработка понятий: музыкальный ритм, музыкальный такт,	МБОУ СОШ № 88 с УИОП,	текущая

							спортзал	
33	05	06	14.15-15.00	упзу	1	Отработка понятий: музыкальный темп Комплекс ОФП.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
34	05	13	14.15-15.00	упзу	1	Подвижные музыкальные игры, эстафеты.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	текущая
Раздел. Показательные выступления. 1 час.								
35	05	20	14.15-15.00	упкзу	1	Индивидуальный комплекс показательных выступлений. Показательные выступления для родителей.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	итоговая
Итоговое занятие. 1 час.								
36	05	27	14.15-15.00	ук	1	Третья итоговая диагностика. Чему мы научились. Комплекс упражнений ОФП.	МБОУ СОШ № 88 с УИОП, спортзал	итоговая диагностика.