



Муниципальное учреждение «Отдел образования Шалинского муниципального района»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. ГЕРМЕНЧУК
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ № 2 с. Герменчук Шалинского муниципального района»)

Муниципални учреждени «Шелан муниципални кӱштан дешаран дакъа»
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«№ 2 ГЕРМЧИГ ЮКЪЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Шелан муниципални кӱштан № 2 Гермчиг ЮЮШ»)

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «31» «08» 2023г.

Утверждена
Директором МБОУ «СОШ № 2 с.Герменчук»
_____/Магомадова Р.Х./
Приказ № 125 от «31» «08» 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная гимнастика»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы
Педагог дополнительного образования

с.Герменчу
2023г.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативно-правовая база для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в дистанционной форме»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).
- Устав школы

1.2.Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3.Уровень программы:

Настоящая программа имеет **стартовый уровень** – объем 144 часа. Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, углублённое обучение детей спортивной гимнастике, в доступной для них форме.

1.4.Актуальность программы

В законе РФ «Об образовании» определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности (ст.2). Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности. Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического

воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.5. Отличительные особенности и новизна программы

Дополнительная образовательная программа разработана на основе типовых программ, с учётом учебных стандартов ФГОС.

Особенность данной программы – подбор методики обучения с учётом возраста ребенка. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

1.6. Цель программы:

Цель программы – создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, углублённое обучение детей спортивной гимнастике, в доступной для них форме.

Задачи:

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

2. Привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены

Воспитательные: 1. Воспитание высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

2. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою неразделимость с Отечеством

Развивающие: Формирование правильной осанки.

Укрепление связочно-суставного аппарата.

Развитие гармоничного телосложения.

Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Воспитание физических способностей и укреплению психического здоровья

1.7. Категория учащихся: Программа рассчитана на детей 10 – 17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Срок реализации и объем программы: Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Форма и режим занятий:

Формы занятий: - Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники

Программа предполагает здоровьесберегающие технологии: проветривание помещения, организационные моменты, физкультминутки

Основные методы обучения:

-объяснительно-иллюстративный;

-беседа;

-демонстрации;

-рассказ, беседа, дискуссия.

-веб - занятия (дистанционные занятия, проводимые с использованием средств видеокommunikаций WhatsApp, Telegramm, Youtube, Zoom.);

- чат – занятия (с использованием чат – технологий WhatsApp и Telegram);

- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео - и аудиофайлов (offline обучение)

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.9. Планируемые результаты обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- Правила личной гигиены;

- Значение упражнений на развитие гибкости;

- Значение упражнений на развитие ловкости и координации;

- Значение упражнений на формирование осанки.

Обучающиеся будут уметь:

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.

Метапредметные:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и взаимопомощи ;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-правильно выполнять условия игрового задания, использовать их в игровой и конкурсной деятельности.

У учащихся будут сформированы:

Личностные результаты:

-формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность и др.);

формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело.

2. Содержание программы.
2.1. Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	1.Введение в программу Знакомство с программой. Правила техники безопасности на занятия.	2	2		вводная
2	2.Гимнастические силовые Упражнение для рук	12	3	9	
3	2.1. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	4	1	3	Текущая
4	2.2.Дыхание и движение	4	1	3	текущая
5	2.3.Маховые упражнения	4	1	3	текущая
6	Беседа: «День чеченской женщины».				
7	3.Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений	16	3	13	
8	3.1.Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	4	1	3	Текущая
9	3.2.Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	6	1	5	текущая
10	3.3. Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышцы ног и растяжении задней поверхности тела.	6	1	5	текущая
11	Беседа: «Наш лидер- Р.А.Кадыров»				
12	4.Развитие гибкости	16	3	13	
13	4.1.Упражнения для развития подвижности гибкости коленного сустава	4	1	3	текущая
14	4.2.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	6	1	5	текущая
15	4.3.Упражнения на развитие мышц спины.	6	1	5	текущая
16	Беседа: «День Матери».				
17	5.Техника выполнения и методика обучения.	16	3	13	
18	5.1. Упражнения на развитие мышц живота.	6	1	5	текущая

19	5.2. Упражнения на подвижность связок и суставов.	6	1	5	текущая
20	5.3. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.	4	1	3	текущая
21	Беседа: « Мухьаммад (С.А.В)-дахаран масал »				
22	6.Развитие силовой выносливости	32	3	29	
23	6.1.Упражнения на эластичность и растяжку мышц.	6	1	5	текущая
24	6.2.Упражнения на выносливость	6	1	5	текущая
25	6.3.Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений	4	1	5	текущая
27	6.4.Связка и комплексы упражнений; комплексы на координацию движения и дыхания.	16		16	текущая
28	7.Упражнения в балансировании	16	3	13	
29	7.1.Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс пресс, выносливость и.т. д)	6	1	5	текущая
30	7.2.Упражнения на развитие шага	6	1	5	текущая
31	7.3.Акробатические упражнения	4	1	3	текущая
32	8.Фитбол- гимнастика	16	3	13	
33	8.1.Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	6	1	5	текущая
34	8.2.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	6	1	5	текущая
35	8.3.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	4	1	3	текущая
36	9.Примерные комплексы дыхательной гимнастики	16	3	13	
37	9.1.Послушаем свое дыхание	6	1	5	текущая
38	9.2.Дышим тихо, спокойно и плавно	6	1	5	текущая
39	9.3.Ветер (очистительное ,полное дыхание)	4	1	3	текущая
40	Итоговое занятие	2	2		итоговая
	итого	144	23	121	

2.2. Содержание учебно-тематического плана программы

Раздел 1. Введение в программу.

Тема 1.1. Знакомство с программой. Правила техники безопасности на занятиях.

Цель и задачи программы. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом. Техника безопасности на занятиях. Организация рабочего места.

Раздел 2. Гимнастические силовые упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2.1. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

Теория: правила исполнения движений.

Практика: «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо – ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»; «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с – удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

Беседа: «День чеченской женщины».

Тема 2.2. Дыхание и движение.

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений
Практическое занятие: Упражнения на координацию дыхания движения: подъем рук в стороны - вверх – вдох, опускание – выдох

- наклоны тела – выдох, выпрямление вдох
- напряжение мышц – выдох, расслабление – вдох «обратное» (контрольное)
- дыхание и движение; подъем рук в стороны - вверх – выдох, опускание – вдох
- наклоны тела – вдох, выпрямление выдох
- напряжение мышц – вдох, расслабление – выдох.

Беседа: «Наш лидер- Р.А.Кадыров»

Тема 2.3. Маховые упражнения .

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическое занятие: Практика: бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с – вытянутыми ногами» (4-8 раз); бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор – на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

Раздел 3. Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений.

Тема 3.1. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции — в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми – ногами»; «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на – коленях, прямые руки на полу на уровне плеч. «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).–

Беседа: « День народного единства»

Тема 3.2.; Упражнения для развития эластичность мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений

Практическое занятие: В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног

;• развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;• вращательные движения стопами внутрь, наружу;

- 13 поднимание ног, с сокращенным подъемом поочередно, сидя на подъеме
- VI позиции; упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги
- захватом руками стоп ног

Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышцы ног и растяжении задней поверхности тела.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Теория: Грамотное распределение нагрузки.

Практика: Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Беседа: « День Матери»

Раздел 4. Развитие гибкости

1.Тема 4.1. Упражнения для развития подвижности гибкости коленного сустава.

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений
Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов.

Теория: Как не травмироваться при исполнении движений данного раздела.

Практика: Упражнение на улучшение гибкости позвоночника, коленных суставов.

Тема 4.2.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Как не перегрузить мышцы.

Практика: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 4.3: Упражнения для развития гибкости позвоночника укрепления мышц спины на растяжения передней поверхности тела (прогибы.)

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с— удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (8 раз);

бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения— «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх (8 раз
«корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из— положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза);

поднимание и удержание корпуса — из положения «лёжа на животе,— ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

Беседа: «Мухьаммад (С.А.В.)- дахаран масал

Раздел 5. Техника выполнения методика обучения.

Тема 5.1. Упражнения на развитие мышц живота.

Теория: правила исполнения движений.

Практика: подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги – вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз); подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги – вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз); 7 «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Тема 5.2. Упражнения на подвижность связок и суставов.

Теория: Правильное распределение нагрузки.

Практика: Упражнения на подвижность связок и суставов.

Тема 5.3 Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.

Теория: правила исполнения движений.

Практика: «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и – возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»; «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на – колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

Раздел 6 Развитие силовой выносливости.

Тема 6.1 Упражнения на эластичность и растяжку мышц.

Теория: Как правильно растягивать мышцы и не навредить здоровью.

Практика: Упражнения на эластичность и растяжку мышц

Тема 6.2 Упражнения на выносливость.

Теория: Правильная и полезная кардионагрузка.

Практика: Упражнения на выносливость.

Тема 6.3. Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений.

Теория: Беседа « Силовые упражнения. Правильность исполнения движений на полу»

Практика: Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений

Тема 6.4. Связки и комплексы упражнений; комплексы на координация движения и дыхания.

Теория: Для чего нужны данные упражнения.

Практика: Упражнения на координацию движений.

Раздел 7. Упражнения в балансировании

Тема 7.1 Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс пресс, выносливость и.т. д)

Силовые упражнения для мышц спины.

1) Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2) Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3) Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4) Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам.

Подняться в исходное положение

Тема 7.2 Упражнения на развитие шага.

1) Лежа на полу, battments releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

- 2) Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
- 3) Лежа на спине battemebts releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
- 4) Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- 5) Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину.
- 6) Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре.
- 7) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- 8) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу

Тема 7.3 Акробатические упражнения

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа– на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение; стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя,– ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

Раздел 8. Фитбол – гимнастика.

Тема 8.1. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Теория: Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений

Практическое занятие:

- наклониться вперед, ноги врозь; •
наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
 - Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
 - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

Тема 8.2. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Теория: Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений

Практическое занятие:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо. Организационно-методические

Тема 8.3. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Практическое занятие: • стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу.

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх • исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой

Раздел 9 . Примерные комплексы дыхательной гимнастики.

Тема 9.1. Послушаем свое дыхание .

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное. Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма. Дышим тихо, спокойно

Тема 9.2. Дышим тихо, спокойно и плавно.

Теория: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании. Подыши одной

Тема 9.3. Ветер (очистительное, полное дыхание).

Теория: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза. Примечание.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- вводный контроль (опрос, физические упражнения) – сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) – по текущей теме;
- промежуточный контроль (опрос, физические упражнения) – по окончании первого полугодия;
- итоговый контроль (опрос, физические упражнения) – по окончании обучения по программе.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы:

- Наглядно- зрительные приемы (показ физических упражнений)
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

формы:

- Участие учащихся в соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающимися, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

Низкий уровень. Работа выполнена не в соответствии требованиям, в ней не достаточно четко сформулирована проблема, выводы сформулированы не четко, недостаточно раскрыто ее теоретическое и, – или практическое значение.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание. Слабо проявляет фантазию и творческий подход при выполнении практических заданий.

Средний (допустимый) уровень. Работа выполнена в соответствии вышеназванным требованиям, в ней раскрыта поставленная проблема, однако, выводы сформулированы не четко, недостаточно раскрыто теоретическое и, – или практическое значение выполненной работы.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога. Не всегда проявляет фантазию, но творчески подходит к выполнению практических заданий.

Высокий уровень. Работа выполнена в соответствии вышеназванным требованиям, в ней раскрыта поставленная проблема, сформулированы выводы, имеющие теоретическую и, – или практическую направленность для современного общества. Участвует в конкурсах, занимает призовые места.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет фантазию и творчески подходит к выполнению практических заданий.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для эффективного проведения занятий необходим в спортивный или актовый зал, вмещающий в себя 15-20 человек.

Необходимое оборудование для занятий:

- коврики
- фитбольные мячи
- обручи (разного диаметра)
- скакалки
- ракетки для бадминтона
- музыкальный центр

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

практический, демонстрационный методы и метод упражнений.

наглядные методы обучения, поэтому на занятиях педагог в основном использует показ упражнения и затем работу по образцу.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
1.Введение в программу Знакомство с программой. Правила техники безопасности на занятия.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Инструкции по ТБ.	Словесные
2.1. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
2.2.Дыхание и движение	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
2.3.Маховые упражнения	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
3.1.Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
3.2.Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
3.3. Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышцы ног и растяжении задней поверхности тела.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
4.1.Упражнения для развития подвижности гибкости коленного сустава	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
4.2.Упражнения для	Групповая.	Дидактические пособия:	Словесные

укрепления мышц брюшного пресса	Теоретическая подготовка. Практическая работа.	-Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Наглядные Практические
4.3. Упражнения на развитие мышц спины.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
5.1. Упражнения на развитие мышц живота.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
5.2. Упражнения на подвижность связок и суставов.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
5.3. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
6.1. Упражнения на эластичность и растяжку мышц.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
6.2. Упражнения на выносливость	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
6.3. Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
6.4. Связка и комплексы упражнений; комплексы на координацию движения и дыхания.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
7.1. Тематические комплексы	Групповая.	Дидактические пособия:	Словесные

упражнений (интенсивный силовой комплекс пресс, выносливость и.т. д)	Теоретическая подготовка. Практическая работа.	-Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Наглядные Практические
7.2.Упражнения на развитие шага	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
7.3.Акробатические упражнения	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
8.1.Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
8.2.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
8.3.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
9.1.Послушаем свое дыхание	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
9.2.Дышим тихо, спокойно и плавно	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические
9.3.Ветер (очистительное, полное дыхание)	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: -Необходимое оборудование для занятий; Интернет ресурсы: .-doshkolnik.ru	Словесные Наглядные Практические

Список литературы

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.
2. . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес- данс». Учебное пособие – СПб.:«Детство-пресс» 2007, - 384с.
3. Казакевич Н.В., . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». – СПб.: «Познание» 2001, -104с.
4. Муллаева Н.Б. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие» - СПб.: «Детство-пресс» 2006 – 160с.

9. Рунова М.А. «Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: «Линка-пресс», 2007, - 96с.