

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы спортивной гимнастики»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор составитель:
Методист Агапова Татьяна Григорьевна,
Педагог дополнительного образования
Фомин Валентин Анатольевич

г. Липецк, 2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Спортивной гимнастике» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

Занятия в секции «Основы спортивной гимнастики» воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа дополнительного образования предназначена для детского спортивного объединения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Актуальность программы. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего возраста.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Общеразвивающей гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни.

Таким образом, образовательная, общеразвивающая программа по спортивной гимнастике расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

Главной **особенностью 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать

использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга обучающегося.

Цель: Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Задачи:

1. образовательные

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

2. развивающие

- укрепление физического и психического здоровья детей.

3. воспитательные

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья обучающихся за счет повышения двигательной и психической активности, сформировать правильную осанку.
 - привить интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
 - развитие всех физических качеств: сила, выносливость, быстрота и т.д. (ОФП).
 - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений (СФП).
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов, освоение простейших элементов хореографии (НТП).

Объем и содержание программы.

- Сроки реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю по 2 часа с группой 1-го года обучения;

Общий объем курса – 144 учебных часа.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях.

Минимальное количество обучающихся – 12 человек, максимальное – 16 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - девочки и мальчики от 7 до 12 лет.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы.

Формы организации занятий - практические и теоретические. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстраций наглядных пособий.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

К концу реализации программы по гимнастике дети **должны:**

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.

Знать:

- Правила личной гигиены;
- Значение упражнений на развитие гибкости;
- Значение упражнений на развитие ловкости и координации;
- Значение упражнений на формирование осанки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 2 часа (академический час- 45 мин.)
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Формы и режим занятий

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа. На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Модуль 1

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I	Основы знаний.	4	2	2	
1.1.	Вводное занятие.	1		1	тестирование
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	-	
II	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	Тестирование аттестация

2.1.	Гимнастика для глаз.	2	1	1	
2	Дыхательная гимнастика.	4		4	
3	Формирование навыка правильной осанки.	4	1	3	
4	Основные упражнения игрового комплекса.	2		2	
5	Развитие гибкости.	2		2	
6	Упражнения в равновесии.	2		2	
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2		2	
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2		2	
9	Спортивная гимнастика.	14		14	
10	Упражнения на расслабление.	4		4	
III	Общая физическая подготовка.	44	2	42	Тестирование аттестация
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	34	2	32	
3.2	Школа ролики, коньки	10	-	10	
IV	Спортивные игры	20	-	20	наблюдение
V	Подвижные игры	30	-	30	
VI	Контрольные испытания.	2	-	2	Тестирование аттестация
VII	Спортивные праздники.	4	-	4	
VIII	Итоговое занятие.	2	-	2	
Итого часов		144	6	138	

Содержание программы

I. Основы знаний

Тема 1.1. Вводное занятие – 1 час

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья центре и дома. История возникновения спорта. Значение гимнастики в системе физического воспитания. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Тема 1.2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья – 2 часа

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье -1 час

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка – 38 час

Тема №1. Гимнастика для глаз -2 час

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика -4час

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подууй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки -4 час

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения, игровые комплексы.-2 час

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Игровые комплексы

Тема № 5. Развитие гибкости -2 час

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии – 2час

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени -2час

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика -2час

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9 Спортивная гимнастика – 14 час

Теория. Правила безопасности. Страховка .

Практические занятия. Комплексы упражнений для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Упражнение на расслабление .Акробатика .

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Тема №10. Упражнения на расслабление -4час

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка – 44 час

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 час).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №2. Школа ролики, коньки (10час)

Практические упражнения

Самостоятельное передвижение на коньках

Виды торможений

Техника бега по прямой

Упражнения простого катания на коньках

Техника бега со старта

Техника бега по повороту

IV. Спортивные игры -20 час

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча Правила выбора мяча.

Практика: Игры - выбивалы, футбол, пионербол, бадминтон

V. Подвижные игры- 30 час

Теория: Игровые правила. Отработка игровых приёмов

Игры: «Горелки», «Кот и мышь», «Заморозка», «Третий лишний», «Два Деда Мороза», «Метко в цель».

VI. Контрольные испытания – 2час

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств сентябрь-октябрь.

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3х10 м.

VII. Спортивные праздники - 4 час

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

VIII. Итоговое занятие – 2час

Техника безопасности во время летних каникул. Спортивная игра. Объяснение правил игры.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

-Таблицы «Техника передвижений игрока»

-Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».

-Таблица соревнований

-Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Материальное обеспечение

- оснащенный спортивный зал.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
маты гимнастические	4шт.	100%
скакалки	10шт.	100%
фитбол мячи	3шт.	100%
гимнастические скамейки	1шт.	100%
гантели	2шт.	100%

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

– 1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающего или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

– Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

– 2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

– 3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

– 4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

– 5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

– 6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

– 7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

– **Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану**

– 1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

– 2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

– - обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;

– - обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

– 3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

– 4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

– 5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

– **Порядок формирования индивидуального учебного плана**

– 1. Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы контроля группы ОФП с гимнастическим уклоном 1 года .

На протяжении реализации программы предусмотрен контроль, предварительный, текущий, итоговый.

Проводится тестирование:

Тест 1. Гибкость. Занимающий выполняет наклон вперед стоя на гимнастической скамейке

Фиксируется индивидуальный результат в сантиметрах.

Тест 2. Сила мышц брюшного пресса. И. п. лёжа на спине согнув ноги, руки за голову.

Фиксируется кол-во раз, поднимание туловища за 1 мин.

Тест 3. Сила мышц спины. И.п. лёжа на животе, руки за голову, ноги фиксируются партнёром,

Регистрируется кол-во пониманий туловища.

Тест 4.Сила мышц ног. Упражнение «пистолетик», приседание на каждой ноге, количество раз.

Тест 5.Сгибание рук в упоре на полу. Результат оценивается по кол-ву раз.

Тест 6.Сила рук, подтягивание на перекладине. Результат по кол-ву раз.

Тест 7. Быстрота. Челночный бег. 3* по 10м. Результат фиксируется секундомером.

Ожидаемый результат.

-повысить уровень физической подготовленности;

-приобрести навыки и умения по изучаемому виду деятельности.

Список литературы:

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ./Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.Д. Скрябин и др.; Под ред. Н.К. Меньшикова.–М.:Просвещение, 1990.–223 с.

2.Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Мет. рек., практ. мат., поур. план.–М.: ВАКО, 2003.–272 с.

3. Детский тренер «Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта №4, 2005