



**Московский Патриархат
Нижегородская Епархия Русской Православной Церкви
ЧОУРО «НЕРПЦ(МП)» «Нижегородская православная гимназия».
603109, Нижегородская область, г. Нижний Новгород,
пер. Ильинская д.47, лит.А тел(факс) 8(831)4339798
ИНН 5260260708 КПП 526001001**

Принята
протокол заседания
педагогического совета
№ 1 от «25» августа 2017 г.

**Дополнительная образовательная программа секции школа гибкости
для девочек начальных классов**

Ступень обучения (класс) начальное общее 1 -4 классы
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колесова М.Д., учитель физической культуры

г. Н.Новгород, 2017

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы. Программа предназначена для секций дополнительного образования общеобразовательных учреждений. Является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями на развитие гибкости и координации. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, возможно создание постановочных концертных номеров. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства художественной гимнастики, гимнастики тай-чи, йоги, хореографии, акробатики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

Цели программы - способствовать гармоничному развитию занимающихся, формировать стойкий интерес к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, совершенствовать их двигательных способностей, укреплять здоровье, способствовать развитию чувства ритма, координации, ориентировки и двигательной подготовленности учащихся.

Задачами программы являются:

Обучающие задачи:

1. Формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
2. Способствовать формированию правильной осанки;
3. Формировать навыки здорового образа жизни;

4. Обучить правилам эстетического поведения;
5. Изучить упражнения для развития гибкости;
6. Изучить упражнения для укрепления основных мышечных групп;
7. Овладеть техникой некоторых акробатических упражнений;
8. Овладеть разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их.
9. Формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие задачи:

1. Развить музыкальность и чувство ритма;
2. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
3. Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
4. Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
5. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
6. Содействовать формированию грациозности;
7. Развивать пластику движений;
8. Способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
9. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
10. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
11. Формировать эстетический вкус, чувство гармонии

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
2. Воспитывать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;
3. Формировать потребность в здоровом образе жизни;
4. Воспитывать хорошие манеры поведения;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является: ориентир на формирование правильной осанки у детей, развитие эмоциональной выразительности и понимание красоты линий в движениях, воспитание умения слышать и понимать музыку, выработка легкости, изящности и непринужденности движений, воспитание творческих способностей девочек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7-10 лет

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка ;
- общая физическая подготовка;

Основы знаний :

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции гибкости для девочек.
2. Краткий обзор физических качеств. Более детальное изучение качеств гибкость и координация.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание.
5. Режим и питание.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке детей, поэтому будет уделяться большое внимание развитию гибкости, ловкости, координации движений, выносливости и скоростно-силовых способностей.

Техника упражнений включает в себя целостность, динамичность, танцевальность. Следовательно, на занятиях большое внимание будет уделяться элементам акробатики, хореографии.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков девочек на различных этапах их подготовки. Поэтому внимание на занятиях в секции гибкости будет уделяться так же развитию двигательных качеств учащихся и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования.

Урок является основной формой организации учебного процесса. Занятия проводятся два раза в неделю во время пребывания детей в группе продлённого дня. Для повышения интереса занимающихся к занятиям в секции гибкость и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод

упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия в секции гибкости начинаются после окончания уроков, исходя из этого необходимо тщательно подбирать упражнения для первой (подготовительной) части урока. Чтобы подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке, в этой части урока будут включены легкодозируемые, короткие и несложные технически упражнения, не требующие длинных объяснений, проводимые живо и весело. Это элементы гимнастики тай-чи, йоги, подвижные и музыкальные игры знакомые девочкам. Общий характер всех упражнений, музыка, эмоциональность показа должны создавать жизнерадостное настроение и повышать интерес к занятиям. В первой половине основной части урока решаются задачи разносторонней общей и специальной физической подготовки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой. Во второй половине основной части урока изучаются и совершенствуются основные акробатические и сложно координационные упражнения. В заключительной части урока постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, целесообразно научить занимающихся простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. При обучении следует учитывать быструю утомляемость девочек. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Очень важно проводить показательные или открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Содержание изучаемого материала.

Основы знаний (2 часа):

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции гибкости для девочек.
2. Краткий обзор физических качеств. Более детальное изучение качеств гибкость и координация.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание.

5. Режим и питание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, всех мышечных групп из различных исходных положений, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; полумосты; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); Активные движения: махи, удержание ноги.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

Пружинный шаг; пружинный бег; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой ,прыжки с вращением обруча; прыжки сгибая ноги вперед, назад.

Упражнения для развития выносливости:

Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; прыжки ноги врозь, медленный бег на 1000 метров.

Упражнения для развития ловкости:

Простейшие жонглирования мячом, обручем.

Упражнения для развития равновесия:

Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием .

Музыкально – двигательное воспитание

Конкретные задачи:

Обучить детей постепенно переходить от одного темпа к другому.

Обучить детей изменять скорость движения в соответствии с темпом музыки.

Выполнение разновидностей шагов, бега в различном темпе.

Шаги польки, галопа в медленном и быстром темпе.

Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе.

Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа

Музыкальные игры: « Рыбаки и сеть», « Пятнашки», « Тройка», «

Танцевальная эстафета».

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца.

- У опоры:** 1. Изучение позиций ног (1, 2, 3, 4, 5).
2. Демиплие в 1, 2, 3 позициях (лицом и боком к опоре).
3. Гран плие во всех позициях (лицом и боком к опоре).
4. Батман тандю из 1 позиции (вперед, в сторону, назад).
5. Батман ффраппе в сторону, вперед, назад.
6. Батман фондю на всей ступне опорной ноги нога выпрямляется носком в пол или поднимается на 45 градусов вперед, в сторону, назад, крестом.
7. Батман тандюжете вперед, в сторону, назад.
8. Рон де жамб партер вперед, назад.
9. Гран батман жете из 1, 3 позиций по 4 раза вперед, в сторону, назад.
Изучение положения пасса. Ролеве в 1, 2, 3 позициях в медленном темпе (16 – 32 раза).

На середине зала: 1. Изучение позиций рук (1, 2, 3 и подготовительной) .
Переводы рук из подготовительной позиции в 1, затем в 3 и через 1 вновь в подготовительную.

Элементы народных танцев: 1. У опоры.

2. На середине зала (движения русского народного танца, движения из украинских танцев - « бигунец »).

Техническая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега. 1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.

2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, острый бег.

Волны и взмахи. 1. Волнообразные движения руками.

2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

Взмахи руками. 1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Равновесия. 1. Стойки на носках у опоры, на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках; остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне,

свободная нога вперед, в сторону, назад (у опоры и на середине зала).

Повороты. 1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов. 2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

Прыжки. 1. Прыжки в 1, 2 позициях. 2. Прыжки со сменой позиций ног (из 1 во 2 и наоборот). 3. Открытый и закрытый прыжки.

Акробатическая подготовка.

Кувырки: 1. Вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны;

2. Кувырок назад через плечо в упор в стоя на колено, другую назад.

3. Кувырок назад через плечо прогнувшись.

4. Мост из положения лежа.

5. Мост из положения стоя и поворот в упор присев.

6. Стойка на лопатках с помощью рук.

7. Стойка на руках у стенки с помощью партнера.

8. Переворот боком (вправо, влево).

9. Переворот вперед на две ноги (в мост). Кувырки, мосты, перевороты, шпагаты, стойки, поддержки.

10. Шпагаты: продольный на правую, левую ногу, поперечный.

11. Поддержки (парная акробатика).

Упражнения с предметами.

Со средним мячом: 1. Броски (невысокие) и ловля мяча двумя руками и одной. То же с пружинными движениями ногами.

2. Броски мяча из одной руки в другую перед собой.

3. Броски мяча поочередно правой, а затем левой рукой.

4. Бросок мяча вверх и ловля после отбива об пол.

5. Броски мяча под руку, под ногу, ловля той же или другой рукой.

6. Стоя на коленях, перекаты мяча по полу влево и вправо перед телом.

7. Перекатывание мяча вперед, в сторону, назад сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях (кругах, колонне, шеренге).

8. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу).

С обручем: 1. Хваты обруча; Держать обруч вертикально впереди двумя руками, повороты обруча, наклоняя туловища влево, вправо.

2. Повороты обруча в различных плоскостях, стоя на месте.

3. Вращение обруча в лицевой плоскости одной рукой по часовой стрелке и против часовой стрелки. То же с пружинными движениями ногами.

- Со скакалкой:** 1. Прыжки на месте толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным прыжком.
 2. Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. То же с промежуточным вращением.
 3. Прыжки по очереди толчком двумя и одной, вращая скакалку вперед и назад.
 4. Махи скакалкой в различных плоскостях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами :* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5
2	Обзор гимнастических элементов	1	0,5	0,5
3	Общая и специальная физическая подготовка	27	1	26
4	Хореография	10		10
5	Основы технических элементов гимнастики и акробатики	14	1	13
6	Контрольные игры и выступления	3		3
7	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	4		4
Итого:		60	3	57

Материально – техническое обеспечение занятий.

1. Скакалки – 15 шт.;
2. Средние и большие мячи - 15шт.;

3. Обручи – 15шт.;
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.;
5. Гимнастическая стенка - 4 пролета;
6. Гимнастические маты – 12 шт. ;
7. Музыкальный центр.
8. Насос ручной со штуцером – 2шт.;
9. Мячи набивные различной массы – 15 шт.;
10. Секундомер.

Список используемой литературы.

Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.

В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.

Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.

Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.

А.П. Колгановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2.

- Москва 1989 г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. Москва, «Просвещение», 1972 г.

Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.