

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи г.Минска»

_____ 2024 г.

№ _____

**Программа кружка
«Веера плюс»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:

Овчарова Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Минск, 2024

Общие положения

Для гармоничного развития организма жизненно необходим определённый объём двигательной активности. При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных детей и подростков, уменьшается объём и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызывало радостные эмоции.

Важным оздоровительным средством для детей является рационально организованная двигательная активность. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Занятия общей физической подготовки с элементами художественной и эстетической гимнастики не только помогают быть тренированным, подтянутым, снижают заболеваемость детей и подростков, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию. Занятия в кружке оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, учат дисциплине и навыкам общения со сверстниками.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю (образовательная область «Физическая культура и оздоровление»), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности учащихся посредством общей физической подготовки с элементами художественной и эстетической гимнастики.

Задачи программы:

обучающие:

обучать теоретическим основам физического воспитания;

обучать элементам художественной и эстетической гимнастики;

обучать комплексам специальной физической подготовки;

развивающие:

развивать основные и специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, силу, двигательльно-координационные способности;

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;

формировать личностные качества: аккуратность, самостоятельность, ответственность;

воспитывать чувство взаимопомощи по отношению к товарищам;

формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

прививать потребность в систематических занятиях физической культурой;

формировать принципы высокой морали, гармонии духовного, физического и психологического начала человека.

Образовательный процесс в кружке строится на основе педагогических принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

С целью организации и управления деятельностью, дозирования нагрузки, используется фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации учащихся. Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Для непосредственного руководства практическими действиями учащихся на занятиях применяются словесные приёмы и формы: указания, распоряжения и подсчёт. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Для регулирования темпа применяют подсчёт, его можно заменять музыкой, задавать темп голосом.

К группе наглядных методов обучения относится метод показа движения. Показ используется в двух разновидностях: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ). К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, фотоснимков, видеозаписей.

На занятиях применяются практические методы обучения: методы строго регламентированного упражнения и методы частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

метод расчленённо-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);

метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);

метод сопряжённого воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и её специфические виды.

Повторный метод является универсальным методом физического воспитания для развития практически всех физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определённые промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жёсткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка даётся в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создаёт благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций. Эффективным способом организации двигательной деятельности на занятиях является круговая тренировка.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, выносливость, быстроту, развивать самостоятельность, инициативу и является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Кроме того, игровой метод выступает как средство активного отдыха и переключения учащихся на другие виды двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

На протяжении всего курса обучения реализация программных мероприятий осуществляется в тесном сотрудничестве с родительской общественностью. В начале учебного года на родительском собрании родители могут ознакомиться с планом работы объединения, получить ответы на интересующие их вопросы. В течение учебного года родители имеют возможность интересоваться успехами учащихся, посещая открытые занятия.

Участие в показательных выступлениях является частью образовательного процесса: воспитывает целеустремлённость, формирует умение управлять собой в стрессовой ситуации. Выступление может проходить как на улице, так и в закрытом помещении. Включает в себя подготовку (репетиции), генеральную репетицию и само выступление. Показательные выступления проводятся в течение года на различных спортивных и массовых мероприятиях Центра дополнительного образования.

Подведение итогов программы проходит в форме показательных выступлений учащихся.

Группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст учащихся 7-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72 часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Форма проведения занятий: групповая.

Материально-техническое обеспечение:

маты (татами);

гимнастические стенки;

скамейки;

теннисные мячи;

ленты;

обручи;

мячи;

скакалки,

гимнастические палки;
маховые веера.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий; видеоматериалы; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	6
1	Правила безопасного поведения на занятиях	1
2	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	2
3	Гигиенические знания и навыки	1
4	Понятие о технике и тактике айкидо	1
5	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1
II	Практическая подготовка	66
1	Общая физическая подготовка	10
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Технико-тактическая подготовка	30
3.1	Элементы гимнастики без предметов	15
3.2	Элементы гимнастики с предметами	15
4	Контрольные испытания	2
	Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	4
	Всего	72

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях греко-римской борьбой.

2. Строение организма человека.

Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма человека. Характеристика систем органов человека и их функций.

3. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

4. Понятие о технике и тактике греко-римской борьбы

Характеристика основных технических приёмов греко-римской борьбы. Целесообразность и особенности применения технических приёмов в различных ситуациях.

5. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Ходьба на носках, на пятках.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта.

Прыжки через скакалку сериями и на время.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену.

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибания рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей:

комплексы специальной физической подготовки для развития координационных способностей с теннисными мячами;

комплексы специальной физической подготовки с элементами гимнастики без предмета;

комплексы специальной физической подготовки с предметами (мячами, лентами, обручами, маховыми веерами).

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Элементы гимнастики без предметов

Положения рук и ног. Шаговые комбинации. Прыжки. Стойки и повороты. Маховые движения. Волны. Наклоны туловища. Элементы, выполняемые на полу.

3.2 Элементы гимнастики с предметами

Взмахи, круги, круги руками круговые вращения кисти. Броски и ловля. Подбрасывание и подскоки. Вращения. Волны и спирали.

4. Контрольные испытания

Контрольные испытания по ОФП согласно ГФОК.

Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны

знать:

правила безопасного поведения на занятиях;

основы гигиены при занятиях спортом;
 комплексы специальной физической подготовки;
 характеристику основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях;
 уметь:
 обращаться с инвентарём;
 выполнять технические элементы художественной гимнастики с предметами и без предметов;
 выполнять простейшие комбинации художественной и эстетической гимнастики;
 владеть: навыком сохранять осанку.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 14.01.2022 – №154-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022, 2/2874. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/>. – Дата доступа: 16.02.2024.
2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З. – Сайт РЦФВС [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/документы/normativnye-dokumenty/>. – 16.02.2024.
3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 16.02.2024.
4. «Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций» [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь, 27.12.2017, №164 // Академия образования. – Режим доступа: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf. – Дата доступа: 26.02.2024
5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 26.02.2024.
6. «О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»»: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 27.02.2023 [Электронный

ресурс] – № 10 <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764>. – Дата доступа: 26.02.2024.

7. «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 31 августа 2018 г. № 60 (в редакции Постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 марта 2024 г. № 9 (зарегистрировано в Национальном реестре - № 8/41352 от 05.04.2024 г.)

8. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 23.02.2024.

9. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования»: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина, 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780, от 12.06.2024 № 502) // Министерство образования Республики Беларусь.

10. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса [Электронный ресурс] : приложение к письму Министерства образования Республики Беларусь 11.06.2024 № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/>. – Дата доступа: 26.06.2024.

11. Головихин, Евгений Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) / Евгений Головихин. – М.: АВТОР, 2010.

12. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для техникумов физической культуры / А.А. Гужаловский. – М. : ФиС, 1986. – 400 с.

13. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М : Советский Спорт, 2014.

14. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.

15. Сивакова, Д. Уроки художественной гимнастики / Д. Сивакова. – М : Физкультура и спорт, 1968.

16. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В. Ю. Сосина. – М : Олимпийская литература, 2010.

17. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина, под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.



РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от « _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

« _____ » _____ 2024 г.