

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «28» мая 2024 года



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДТГ
Т.А.Завражина
Приказ № 26-0с
от «28» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гимнастика для детей»**

*Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5 - 7 лет.
Срок реализации программы – 1 год.*

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Филина Н.В.

г. Калининск 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной бщеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гимнастика для детей» составлена на основе типовых программ по предмету «гимнастика». Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона РФ 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. с изменениями.
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. « Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Актуальность программы.

Учреждение призвано воспитывать гармонически развитого, творчески активного человека, давая общее физическое воспитание всем обучающимся. В настоящие время дети основную часть своего времени проводят за компьютерами, либо за различными видами гаджетов, что не благоприятно сказывается на физическом развитии детей. Поэтому, в современном социуме

данная программа является **актуальной**, так как организует детский досуг, создаёт условия самореализации и социальной адаптации детей.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика для детей» определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Программа предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Объём программы: 72 часа

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Особенности набора в группы: набор детей свободный, по желанию ребёнка и с согласия родителей (законных представителей) и сертификата.

Наполняемость группы: 12 - 15 человек, которая комплектуется из мальчиков и девочек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу в соответствии с расписанием.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте 5 - 7 лет.

Возрастные особенности обучающихся 5 – 7 лет

Начиная с первых своих дней обучения и заканчивая уже подростковым возрастом, у ребенка формируется характер, система нравственных качеств, а также активно развиваются волевые качества. Данная программа на протяжении всего периода обучения ребенка способствует эффективному решению вышеперечисленных задач в короткие сроки. В данном возрастном периоде, благодаря программе гимнастика для детей младшего возраста активно

развиваются и формируются физико-технические навыки ребенка, оказывая плодотворное влияние на его физическое здоровье.

Основные формы работы объединения: групповые (коллективные).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: содействовать укреплению здоровья ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через занятия гимнастикой.

Задачи:

обучающие: формирование определенных знаний, умений, навыков по спортивной гимнастике; обучить специальной терминологии; обучить правилам поведения в процессе коллективных действий.

развивающие: укрепление физического и психического здоровья, развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность; формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

воспитательные: формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты программы.

Предметные:

- развит интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащен словарный запас в области специальных терминах;
- обучены комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами;
- обучены основным двигательным действиям, уметь согласовывать движения с музыкой.

Метапредметные:

у обучающихся будут развиты:

- мотивация к познанию и творчеству;
- двигательная сфера и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация;
- инициатива, активность, чувство товарищества, взаимопомощи

Личностные.

у обучающихся будут воспитаны:

- потребность в здоровом образе жизни;
- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.

Формы аттестации: опрос, собеседование, практическая работа, творческая работа, викторина, практический показ.

1.4. Содержание программы.

Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила по ТБ	1	1	-	Опрос. Входная диагностика.
2	Начальные сведения о гимнастике как полноценном виде спорта	2	1	1	Тест
3	Физическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачёт
3.2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Учебное соревнование. Зачёт.
4	Техническая подготовка				
4.1	Техника страховок	4	1	3	Зачёт
5	Специальная техническая подготовка				
5.1	Акробатика	5	1	4	Учебное соревнование. Зачёт.
5.2	Статистические упражнения	5	1	4	Учебное соревнование. Зачёт.
5.3	Динамические упражнения	5	1	4	Учебное соревнование. Зачёт.
5.4	Координационные упражнения	10	2	8	Учебное соревнование. Зачёт.
6	Дыхательные упражнения	12	2	10	Учебное соревнование. Зачёт.
7	Спортивные	4	-	4	Спортивные

	мероприятия				мероприятия. Участие в соревнованиях.
8	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование. Зачёт
	ИТОГО	72	14	58	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Правила по ТБ.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи объединения по гимнастике.

Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Начальные сведения о гимнастике как о полноценном виде спорта .

Теория. Развитие гимнастики в России (видеоматериалы). Виды, разделы и отличия в гимнастике.

Практика. Демонстрация основных базовых гимнастических элементов.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теория: Упражнения на развитие плечевого пояса; технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) отжимание стандартным способом;
- б) отжимание широким способом;
- в) отжимание узким способом;
- г) отжимание наружным способом;
- д) переносы на руках;
- е) отжимание с отягощением.

Теория: Упражнения на развитие брюшного пресса;

технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) сгибание корпуса лёжа 1 способ;
- б) сгибание корпуса лёжа 2 способ;
- в) сгибание корпуса лёжа 3 способ;
- г) пресс на перекладине;
- д) сгибание корпуса в паре лёжа;
- е) сгибание корпуса в паре стоя.

Теория: Упражнения для развития мышц ног, технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) приседания;
- б) выпрыгивание;
- в) выпады;
- г) приседания на одной ноге;
- д) приседания с отягощением.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития скоростных качеств технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) челночный бег;
- б) выпрыгивание на месте на скорость; в) прыжки вперед на скорость; г) прыжки в сторону на скорость.

Теория: Упражнения на выносливость, технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) прыжки на скакалке;
- б) кросс;
- в) стойка на кулаке;
- г) удержание ноги на время, в трёх вариациях; д) упражнение с роллером.

Теория: Упражнения для развития гибкости, технические особенности выполнения упражнения и практическая необходимость

Практика:

- а) поперечный шпагат;
- б) продольный левый шпагат;
- в) продольный правый шпагат;
- г) «мостик».

Техническая подготовка Техника страховок

Падение вперед;

Падение назад;

Падение в сторону.

Специальная техническая подготовка:

Теория: Акробатика (кувырки): биомеханика технических элементов.

Практика: выполнение кувырков:

- а) кувырок вперёд сидя;
- б) кувырок назад сидя;
- в) кувырок вперёд стоя;
- г) кувырок назад стоя;
- д) колесо.

Теория: Статические упражнения:

биомеханика технических элементов.

Практика:

- а) стойка на голове;
- б) стойка на руках;
- в) уголок;
- г) свечка;
- д) мостик.

Теория: Динамические упражнения: биомеханика технических элементов.

Практика:

- а) махи ногами вперед;

- б) махи ногами назад ;
- в) махи ногами в сторону.

Координационные упражнения.

Теория: техника и принципы выполнения элементов.

Практика: выполнение элементов

- а) первая базовая связка;
- б) вторая базовая связка;
- в) третья базовая связка;
- г) четвертая базовая связка.

Дыхательные упражнения.

Теория: биомеханика технических элементов.

Практика: выполнение элементов:

- а) первое упражнение;
- б) второе упражнение;
- в) третье упражнение.

Итоговое занятие. Открытые занятия для родителей. Тестирование. Сдача контрольных нормативов. Открытое занятие (показательные выступления).

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

Основной формой организации учебной работы в гимнастике является занятие. Игра является основной формой обучения младшего возраста, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры

Занятия по гимнастике делятся на три этапа:

Подготовительный этап. Обучающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.

Основной этап. Выполняются несложные элементы художественной гимнастики.

Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку. Выполняются упражнения, способствующие более быстрому

протеканию восстановительных процессов, чтобы обучающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться поставленные задачи.

Подведения итогов и определение результативности выполнения программы проводятся с помощью наблюдения педагога, решения задач, выступления на родительских собраниях.

Подведения итогов и определение результативности выполнения программы проводятся с помощью наблюдения педагога, решения поставленных задач.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде устных опросов, собеседования.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде решения задач, наблюдения педагога, решения практических заданий.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде наблюдения педагога, решения задач. Критериями оценки являются правильные ответы на вопросы, правильное решение задач, показательные выступления для родителей.

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы

Формы занятий и организации деятельности обучающихся:

Основная форма организации занятий – групповая.

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);

наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогов, наблюдение);

практический (игра, конкурс решения задач).

По способу усвоения изучаемого материала:

Объяснительно - иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую

информацию;

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности;

практический – демонстрация, показы.

Немаловажными в работе с детьми являются используемые методы воспитания -

методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха помогает ребенку снять чувство неуверенности, боязни приступить к сложному заданию.

Метод поощрения, выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение (в форме призов) так и моральное (словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества учебно-воспитательного процесса и эффективному освоению учащимися знаний и навыков, развитию творческих способностей.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленной цели и задач.

В качестве форм организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- открытые занятия для родителей.

К числу современных образовательных технологий, применяемых при реализации данной программы, можно отнести:

Личностно - ориентированная технология (И. С. Якиманская).

Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.).

Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов).

2.2.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Актальный зал, приспособленный для занятий гимнастикой. Рекомендуется каждому ребенку на занятиях иметь спортивную форму и сменную спортивную обувь.

Перечень необходимого и достаточного оборудования:

ковровое покрытие;

гимнастические мячи; гимнастические палки;

скакалки, обручи;

скамейки гимнастические;

магнитофон, ноутбук и др.

Перечень информационно – методических и дидактических материалов

Методические пособия	Конспекты занятий. Информационные сайты о спортивной гимнастике Федеральные образовательные ресурсы.
Диагностика	Анкеты для детей и родителей, таблицы мониторинга и диагностики.

2.3. Календарный учебный график (печатная форма приложение к программе)

2.4.Оценочные материалы, отражающие способы аттестации планируемых результатов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото и видеофиксация занятий, отзывы родителей, аналитическая справка, методические разработки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине - 3 раза	Подтягивания на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не

	менее 15 раз)	менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Используются следующие диагностики:

-«Методика определения образовательной деятельности» Н.В.Кленовой, Л.Н.Буйловой .

2.5. Список литературы.

Литература для педагогов.

1.Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

2.Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС

3.В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС

4.В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» 1979, ФКиС

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М: Просвещение, 1986. 2.

2. Милюкова И. В., Гимнастика для детей.- Эксмо - Пресс, 2015. - 256 с.

3. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.- 104 с.

