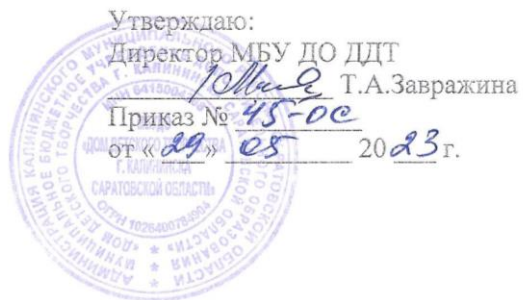


Управление образования администрации Калининского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «29» 05 2023 года



**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 2023 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для детей» составлена на основе типовых программ по предмету «гимнастика» и является **модифицированной**.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Программа разработана на основании:

1. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
2. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
3. Приказа Министерства просвещения Российской федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115.
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.

Учреждение призвано воспитывать гармонически развитого, творчески активного человека, давая общее физическое воспитание всем обучающимся. В настоящее время дети основную часть своего времени проводят за компьютерами, либо за различными видами гаджетов, что неблагоприятно 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.

Отличительные особенности.

Данная программа отличается от уже существующих, в первую очередь комплексным подходом, используемым в процессе обучения. Он включает техники для ознакомления обучающихся, для самостоятельной работы, для показа в группе и для показательного исполнения. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики.

Данная программа призвана решать задачи по охране и укреплению здоровья и становлению личности, развитию физического и психического потенциала ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастик 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 ребёнку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

Начиная с первых дней жизни и далее в дошкольном возрасте 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, как будущего спортсмена, оказывая плодотворное влияние на его физическое здоровье. Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст с благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Вид детской группы: учебная группа носит профильный характер с постоянным составом.

Основные формы работы объединения – групповые (коллективные).

Особенности набора детей. Набор детей свободный, по желанию ребёнка и с согласия родителей и сертификата. Наполняемость группы – 12 - 15 человек, которая комплектуется из мальчиков и девочек.

Объём программы.

Программа курса обучения составлена из расчета 72 учебных часа в год.

Срок реализации программы.

Программа «Гимнастика для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий.

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

1.2. Цели 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.

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.

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

Метапредметные:

У учащихся будут развиты:

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

Личностные.

У учащихся будут воспитаны:

- потребность в здоровом образе жизни;

- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.

1.4. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Путешествие в сказочный мир гимнастики.	-	2	2	Собеседование Практическая работа Входной контроль (тестирование)
2.	Упражнения в едином темпе: 2.1.Формирование осанки и равновесия. 2.2.Махи ногами.	2	10	12	Практический показ, практическая (творческая) работа, наблюдение, опрос
3.	Упражнения на растягивание: 3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры. 3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча, скакалки. 3.3. Подвижные игры.	4	14	18	Практическая работа (наблюдение, упражнение)
5.	Выполнение упражнений в расслаблении мышц: 5.1. Упражнения с наклонами. 5.2.Подвижные игры на растяжку. 5.3. Упражнения на выполнение комплекса	2	16	18	Практическая работа (наблюдение, упражнение)

	общеразвивающих упражнений с использованием ленты, обруча.				
6.	Упражнения на формирование осанки: 6.1. Ходьба на носках. 6.2. Ходьба с заданной осанкой. 6.3. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. 6.4. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	2	18	20	Практическая работа (творческая работа)
7.	Итоговое занятие.	-	2	2	Открытое занятие
	Итого:	10	62	72	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Создание непринужденной обстановки на занятии. Путешествие в сказочный мир гимнастики. Знакомство с гимнастическими предметами: мяч, скакалка, обруч, лента. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

Практика: Игра-знакомство: «Имена». Разминка из элементарных движений с разными гимнастическими предметами. Игра: «Займи свой домик».

Входной контроль.

Раздел 2. Упражнения в едином темпе.

2.1. Формирование осанки и равновесия.

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приёмы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

Практика: Упражнения: «Крылышки», «Часики», «Ветер дует». Разминка с гимнастическими предметами.

2.2. Махи ногами.

Теория: Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения: «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст». Разминка с гимнастическими предметами.

Раздел 3. Упражнения на растягивание

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.

Теория: Значение упражнений для укрепления мышечного корсета.

Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика: Упражнения: «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча, скакалки.

Теория: Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика: Упражнения: «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

Упражнения со скакалкой: вращения одной рукой, вращения двумя руками, прыжки вперед.

3.3. Подвижные игры.

Теория: Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: Подвижные игры: «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

Раздел 5. Выполнение упражнений в расслаблении мышц

Теория: Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

Практика: Упражнения: «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

Упражнения с лентой: взмахи, круги, змейка.

Упражнения с обручем: вращения, «вертушка».

Раздел 6. Упражнения на формирование осанки(18 ч.).

Практика: Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Раздел 7.

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 турнирах.

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, выполнения практических заданий.

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

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, турниры.

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).

Информационно-коммуникативная технология (Е.В. Астахова).

2.2.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

1. Актовый 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.

Перечень информационно – методических и дидактических материалов

Методические пособия	Конспекты занятий. Информационные сайты о спортивной гимнастике Федеральные образовательные ресурсы.
Задания для учащихся	Поиск информации в сети Интернет.
Диагностика	Анкеты для детей и родителей, таблицы мониторинга и диагностики.

2.4.Оценочные материалы, отражающие способы аттестации планируемых результатов

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

2.5. Литература.

Список литературы для педагога

1. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. - 64 с.

2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. : Речь, 2015.- 176 с.
3. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2018. - 72 с.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс» 2016. - 160 с.
5. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2015. - 67с.
6. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2014.- 80 с.

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.