

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.	<b>Вводное занятие.</b> Путешествие в сказочный мир гимнастики.	-	2	2	Собеседование Практическая работа Входной контроль (тестирование)
2.	<b>Упражнения в едином темпе:</b> 2.1.Формирование осанки и равновесия. 2.2.Махи ногами.	2	10	12	Практический показ, практическая (творческая) работа, наблюдение, опрос
3.	<b>Упражнения на растягивание:</b> 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.	<b>Выполнение упражнений в расслаблении мышц:</b> 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.				
<b>6.</b>	<b>Упражнения на формирование осанки:</b> 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)
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	-	2	2	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	

### 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.