

**Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение Грязовецкого муниципального  
района Вологодской области  
«Сидоровская школа»**

Рассмотрен  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 10  
от «18» апреля 2022 г.

«Утверждаю»:  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Зими́на Т.А.  
Приказ № 90  
от «18» апреля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Гимнастика  
Направленность: физкультурно-  
спортивная**

**Возраст детей: 5 - 7 лет**

**Срок реализации: 2022-2023 учебный год**

Автор–составитель: Малькова Светлана  
Витальевна, педагог дополнительного  
образования

**с. Сидорово  
2022г.**

## **I. Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** В системе физического воспитания школьников гимнастика занимает одно из ведущих мест. Она открывает перед детьми удивительный мир разнообразных движений, новых ощущений, способности управлять своим телом, развивает необходимые навыки и жизненно важные физические качества.

Курс школьной программы по гимнастике не может вместить всего множества гимнастических элементов и связок. Данная программа способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удаётся раскрыть на уроке, развитию у детей интереса к обучению гимнастике, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Одним из основных средств развития координационных способностей является акробатика. Акробатика прочно вошла в гимнастическую систему подготовки спортсменов, действия которых требуют особой ловкости. Акробатическая подготовка делает ребёнка подвижным и ловким, развивает гибкость, силу, умение ориентироваться в необычных условиях.

Программа разработана в соответствии с текущими нормативными документами:

- Федерального закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Национальной доктриной образования в РФ
- Концепцией модернизации российского образования
- Концепцией дошкольного воспитания

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, СП 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28, зарегистрированных Министерством юстиции 18.12.2020 № 615734;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции, утвержденных Постановлением

Главного государственного санитарного врача РФ от 3.06.2020 года № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.43598-20»;

Программа носит системный характер, весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы** – создание условий для развития личности и создание основ творческого потенциала обучающихся по курсу гимнастики (специализация - акробатика).

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

**Оздоровительные задачи:**

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**Образовательные задачи:**

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

**Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Учебные занятия проводятся в виде тренировки, на которой используются разнообразные методы организации учащихся: фронтальный, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и т.д. Основной способ обучения - объяснение и показ.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 5 до 7 лет. Наполняемость группы 10-12 человек.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочие недели.

## **2. Планируемые результаты**

- определять цель занятия;
- выбирать средства достижения цели;
- планировать деятельность;
- работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки;
  - анализировать (выделять главное, разделять на части), обобщать, доказывать, делать выводы;
- классифицировать (группировать, устанавливать иерархию);
- решать творческие задачи.(составление акробатических комбинаций);
  - сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определённым критериям;
- излагать своё мнение, аргументируя его;
- понимать позицию другого;
  - организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, выработать решения);
- преодолевать конфликты, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого;

## **3. Система оценки достижения планируемых результатов**

Знания, умения и навыки, полученные детьми на занятиях, подвергаются педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы.

После изучения второго модуля проводится контроль знаний по теме «Гимнастика». Текущий контроль предполагает контролировать умения и навыки один раз в месяц с помощью практических тестов по физической подготовке. Данной программой отметка, а также промежуточная аттестация не предусмотрены. В конце курса обучения предусмотрены индивидуальные выступления.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- повышение уровня общей физической подготовки;
  - улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- овладение навыками
- овладение специальной терминологией;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему

- психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- развитие творческой активности каждого ребенка;
  - укрепление связи между семьей и школой.

## I. Содержательн

### ый раздел Содержание программы

#### «Гимнастика»:

Программы состоит из 2 модулей:

#### **Модуль 1: Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. История развития гимнастики. Режим, питание и гигиена гимнастов. Значение музыки в гимнастике.

#### **Модуль 2: Практическая подготовка.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Подтягивание. Лазание по канату. Прыжки на возвышенность. Сет углом. Бег на время. Отжимание. Прыжки через скакалку. Шпагаты. Складка.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

Челночный бег. Ножнички. Прыжок в длину с места. Стойка на время. Стойка силой на голове. Серия прыжков.

##### **3. Тактико-физическая подготовка.**

Акробатические элементы. Прыжки. Гимнастическая скамейка.

## III. Организационный раздел

### 1. Учебный план

<u>1 год</u> <u>обучения,</u> Виды подготов ки	сент ябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	январь	февраль	м а р т	апрель	м а й	ВС ЕГ О
<b>Модуль 1:</b>										
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
<b>Модуль 2:</b>										

Общая физическая подготовка	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12
Специальная физическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	13,5
Тактико-физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>34</b>

## 2. Форма аттестации: сдача нормативов

### 3. Календарный учебный график

Содержание	Разновозрастная группа 5-7 лет
Кол-во групп	1
Режим работы	15.30 – 16.05
Начало учебного года	1 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31.05.2020
Длительность уч. года, всего, в том числе:	34 недели
I полугодие	16 недель
II полугодие	18 недель
Продолжительность учебной недели	1 день в неделю
Занятия в группе	Во второй половине дня
Продолжительность занятий	40 минут
Перерыв между уроками и занятием	60 минут

В дни каникул для детей могут быть организованы как групповые, так и индивидуальные занятия.

## 4. Оценочные и методические материалы

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Год обучения	Сгибание рук в упоре лежа дев. м.		Прыжок в длину с места дев. м.		Угол в вися на гимнаст. стенке дев. м.		Приседания на одной ноге дев. м.		Складка дев. м.
	4	6	90	105	5 сек	8 сек	6	8	
1	4	6	90	105	5 сек	8 сек	6	8	5
2	6	8	105	115	8 сек	10сек	10	12	7
3	8	13	110	120	12сек	15сек	14	16	8
4	10	15	120	130	15сек	20сек	18	20	10

*1. Сгибание рук в локтях в упоре лежа.*

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги, составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Без учёта времени.

*2. Прыжок в длину с места.*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*3. Угол в вися на гимнастической стенке.*

Исходное положение: вис на гимнастической стенке, ноги подняты до прямого угла с туловищем. Замеряется время удержания исходного положения.

*4. Приседания на одной ноге.*

Выполняется полный присед на правой или левой ноге, вторая прямая вытянута вперед без опоры на что-либо. Затем выполняется подъем. Замеряется количество приседов-подъемов.

*5. Складка.*

Исходное положение: Сид ноги вместе, носки оттянуты, колени прижаты к полу. Наклон туловища вперед. Оценивается по сантиметрам.

*Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.*

На каждом году обучения каждому из воспитанников составляется индивидуальная акробатическая комбинация из изученных элементов, которая выполняется под музыкальное сопровождение и

оценивается по 10- бальной шкале.

#### *Технические ошибки.*

Ошибки исполнения наказываются сбавками из максимальной оценки 10.00 баллов всякий раз, когда они совершаются с учётом следующей шкалы:

\*мелкие ошибки 0,1-0,2

\*значительные ошибки 0,3

\*грубые ошибки 0,5

#### Виды технических ошибок.

##### *Амплитуда.*

1. Потеря сил или амплитуды в исполнении элемента (расслабление туловища, колен, локтей, носков, бёдер).
2. Недостаток абсолютной натянутости там, где она требуется (туловища, колен, локтей, носков, бёдер).

##### *Формы тела, углы, линии.*

1. Стойка на руках имеет отклонения от вертикальной или идеальной позиции.
2. Прогибание в спине и или сгибание ноги, когда необходимо прямое положение.
3. Сгибание рук в стойке и угол в коленях, носках, кистях, несоответствующих форме стойки.
- 4 Ноги выше или ниже идеальной позиции (направление ниже горизонтали в упоре углом)

##### *Неустойчивость, шаги, подскользывания.*

1. Неустойчивость, прерывающая плавность выполнения элемента в фазе движения.

##### *Незавершенность элементов и падения.*

1. Незавершение элемента без падения 0,5 балла.
2. Преждевременное завершение элемента, который, являясь логичным и управляемым, явно прерывает выполнения элемента, чтобы быть завершённым - 0,5 балла.
3. Полное искажение парно-группового или индивидуального элемента - 1 балл.

#### **5.Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- гимнастические маты,
- гимнастический мостик,
- гимнастическая скамейка,



- скакалки, и др.

### **Информационное обеспечение**

- Учебно-методические пособия (литература, раздаточный материал).
- Программное обеспечение курса (презентации по курсу)

### **Минимально допустимый уровень квалификации руководителя кружка:**

Соответствие образования профилю программы	Высшее педагогическое
Профессиональная категория педагога	Без категории
Уровень соответствия квалификации	Образование педагога соответствует профилю программы

### **Список литературы**

- 1) Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
- 2) Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2010.
- 3) В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика, – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64с.
- 4) В.П. Коркин Спортивная акробатика. – Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.