

**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
Модуль 1:										
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
Модуль 2:										

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
ВСЕГО	4,5	4,5	4,5	3,5	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5	34

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
Полнота 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.
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: Сед ноги вмести, 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.