Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
председатель профкома
МБОУ ДО «ДДТ «ДРУЖНЫЙ»
_____ А.М. Латыпова
«24» августа 2021года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «ДДТ «Дружный»
ГО г. Уфа РБ
_____ Л.Б. Арсланова
Приказ № 88-О
от «27» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивно-оздоровительная гимнастика»

(возраст обучающихся: 7–12 лет; срок реализации: 3 года)

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
протокол № 1
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом
протокол № 1
«26» августа 2021 г.

Автор-составитель программы:
Терещенкова Гульнара Зиннуровна ,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Уфа – 2021 год

Пояснительная записка.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Джамп», разработана на основе нескольких типовых программ (Серватинская Н.В., Назаренкова И.И., Чорний И.Ю., Сычева А.Г.) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27 октября 2020 года);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые Письмо Минобрнауки России № 09-32-42 от 18.11.2015

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных образовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016г, №ВК 641-09)

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Актуальность. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика- это один из видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Систематические занятия гимнастикой повышает сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии- благодаря выполнению упражнений под музыку.

Спортивно-оздоровительной гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни. Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика» расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основополагающие принципы:

- комплексность- тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;

- преемственность задач: от простого к сложному;

- вариативность- учёт индивидуальных особенностей обучающихся, подбор разнообразных средств и методов тренировки, применение постепенности тренировочных нагрузок.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Значительное внимание в подготовке гимнасток уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементовспортивно-технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Новизна данного курса заключается в том, что программа способствует причастности к современным тенденциям развития гимнастики в раннем возрасте.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию обучающихся, средствами оздоровительной и развивающей физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- формирование правильной осанки;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий;

• выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Развивающие:

• развитие и совершенствование двигательных функций;

• развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма.

• развитие координационных способностей;

• овладение двигательными умениями и навыками;

Воспитательные:

• приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;

• формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;

• воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;

• воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;

• воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

• воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе.

Отличительной особенностьюданной программы является:

-направленностьна физическое воспитание личности, выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;

- формирование базовых компетенций учащихся;

- изменён подход к организации воспитательной работы.

Формировать следующие компетенции:

1. Учебно-воспитательные компетенции:

- Ставить цель и организовать ее достижение, уметь пояснять свою цель;

- Организовать планирование, анализ и самооценку своей деятельности;

- Задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

2***. Информационные компетенции:***

-Владеть навыками работы с различными источниками информации;

- Самостоятельно искать, извлекать, систематизировать и отбирать необходимую информацию, передавать ее;

- Владеть навыками использования информационных устройств; компьютера, магнитофона, мобильного телефона и др.

3. Компетенции личностного самосовершенствования.

4. Здоровьесберегающие компетенции:

- Владеть способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в непрерывном самопознании, развитии, необходимых современному человеку личностных качеств;

- Формировать культуру мышления и поведения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании полного курса обучения обучающиеся

должны знать:

- особенности развития гимнастики;
- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма.

уметь:

- выполнять упражнения, которые развивают гибкость, силу, выносливость, а также формируют осанку и телосложение;
- освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса.

Обязательным принципом реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является разноуровневость.

Программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. Продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы. Образовательная программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика» рассчитана на детей без специальной спортивной подготовки от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы: 3 года обучения

Форма обучения: Очная, возможен дистанционный формат обучения. При реализации программы используются различные образовательные

технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии (ZOOM, WhatsApp приложение, Skype).

Режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме два раза в неделю по 2 академических часа с переменой 10 минут.

Формы и методы проверки результатов освоения программы.

Программа предполагает различные формы результативности:
участия детей в школьных мероприятиях, концертах и конкурсах. Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях, обучающихся и в призовых местах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

-характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-представлять оздоровительную гимнастику как средство укрепления здоровья;

-измерять индивидуальные показатели физического развития;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Формой подведения итогов на разных этапах обучения служат полугодовые итоговые занятия, отчетные концерты, участия в конкурсах. Свои достижения, обучающиеся так же демонстрируют, выступая в мероприятиях ДДТ, конкурсах города и Республики.

Кроме того, процесс обучения предусматривает такой вид, как мониторинг:

1. входной, который предназначен для оценки начального уровня подготовки, с которым учащиеся пришли заниматься в объединение;

2. промежуточный, проводится после завершения первого полугодия, предназначен для закрепления навыков и умений по изученным темам;
3. итоговый, проводится в конце учебного года.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения(стартовый уровень)

Цель:

- сформировать у обучающихся стойкий интерес к занятиям гимнастикой, и укрепление их здоровья.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
2. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий.
3. Овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Ожидаемый результат.

К концу **первого года** обучения дети **должны знать**:

-правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;

- историю возникновения и развития гимнастики;

-о режиме дня и личной гигиене;

-особенности гимнастики.

должны уметь:

- базовые гимнастические упражнения;

-правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и формирование правильной осанки.

Форма подведения итогов:

•тестирование;

•соревнования;

•сдача контрольных нормативов.

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	30	6	24
3	Специальная физическая подготовка	34	8	26
4	Техническая подготовка	70	10	60
4.1	Упражнения на гибкость	18	2	16
4.2	Фитбол	26	4	22
4.3	Акробатика	26	4	22
5.	Контрольные испытания	8		8
	Итого:	**144**	**25**	**119**

Содержание программы
1 год обучения

Вводное занятие 2ч

Теоретическая часть: Организационное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях). История возникновения и развития гимнастики.

Практическая часть:

Определение физического развития, общей физической и специальной подготовленности, уровень индивидуальных способностей учащегося.

Развитие компетенций: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

ОФП (общая физическая подготовка) (30 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры, типа эстафет с бегом, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задание «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее».

Теоретическая часть: разностороннее развитие физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся.

*Практическая часть:*Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Обучающиеся должны знать: значение общей физической подготовки.

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять разминку перед тренировкой.

Развитие компетенций: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

Специальная физическая подготовка (34 ч)

Теоретическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Практическая часть:

-упражнения для развития силы: (на силу мышц рук, ног и туловища: бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.);

-упражнения для развития гибкости (подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч);

-упражнения для развития прыгучести (на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости);

-упражнения для развития быстроты (на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)

-упражнения для развития выносливости (упражнения общей физической подготовки и многократное выполнение заданий специальной физической подготовки).

Обучающиеся должны знать: значение специальной физической подготовки

*Обучающиеся должны уметь:*правильно выполнять упражнения на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки.

Развитие компетенций: подборка системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека.

Техническая подготовка (70 ч)

Теоретическая часть: освоение техники упражнений на фитболе, элементов акробатики, и упражнений на растягивание (гибкость).

Практическая часть: Упражнения на гибкость (18ч)

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа)

Обучающиеся должны знать: значение гибкости

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения «мост» из положения лёжа, «складка», поперечный и продольные шпагаты.

Развитие компетенций: правильнаятехника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Фитбол (26ч)

- упражнения для сохранения правильной осанки в сочетании с покачиваниями на фитболе
- упражнения на сохранение равновесия и координации с различными положениями на фитболе
- упражнения на растягивание с использованием фитбола
- упражнения на расслабление мышц на фитболе

*Обучающиеся должны знать:*назначение фитбол-мяча,правила техники безопасности на занятиях на фитболах.

Обучающиеся должны уметь: правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать, и выполнять общеразвивающие упражнения;

-сохранять правильную осанку;

- научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Акробатика (26ч)

Практическая часть:

- упоры, равновесия, стойки

-простые прыжки, приземления

- перекаты, кувырки

Обучающиеся должны знать: соблюдать правила безопасности при занятиях акробатикой, развить навыки самостраховки.

Обучающиеся должны уметь: выполнять акробатические элементы: «кувырки», «стойки», «мосты», «стойка на лопатках».

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Контрольные нормативы (8 ч)

Теоретическая часть:

Правильное выполнение контрольных испытаний.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места
- упражнение на пресс
- «мост»
- шпагаты
- «складка»

*Развитие компетенций***:** способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности

Техника выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места**:**

Выполняется от стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

1. Упражнения на пресс:

Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине руки за головой. По команде тренера «марш» включается секундомер. За 30 секунд

выполняется подъем туловища (90 градусов) в положение сед. По истечении времени секундомер выключается и тренер дает команду «стоп». Отрывание рук из-за головы не допускается.

3. Мост**:**

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

2. Шпагат**:**

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

4. Складка**:**

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

Второй год обучения (базовый уровень)

Цель:

- обучение навыкам составления и выполнения комплексов гимнастических упражнений.

Задачи:

1. Научить самостоятельно составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

Ожидаемый результат.

К концу **второго года** обучения дети **должны знать:**

- обзор развития гимнастики в России;
- об истории первых Олимпийских игр;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Формы и методы проверки результатов освоения программы.

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- диагностика.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	28	6	22
3	Специальная физическая подготовка	36	8	28
4	Техническая подготовка	70	16	54
4.1	Упражнения на гибкость	20	4	16
4.2	Фитбол	24	6	18
4.3	Акробатика	26	6	20
5	Контрольные испытания	8		8
	Итого:	**144**	**31**	**113**

Содержание программы
2 год обучения

Вводное занятие 2ч.

Теоретическая часть: Организационное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях). История возникновения и развития гимнастики.

Практическая часть:

Определение физического развития, общей физической и специальной подготовленности, уровень индивидуальных способностей учащегося.

Развитие компетенций: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

ОФП (общая физическая подготовка) (28 часов).

Теоретическая часть. Рассказывается о том, что общая физическая подготовка- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Практическая часть:Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Обучающиеся должны знать: о функциональной направленности физических упражнений на организм человека.

Обучающиеся должны уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Развитие компетенций: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

Специальная физическая подготовка (36 ч)

Теоретическая часть: Рассказывается, что специальная физическая подготовка- это процесс, направленный на развитие или поддержание двигательных качеств спортсмена.

Практическая часть:

- упражнения для развития силы: (на силу мышц рук, ног и туловища: бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.);

- упражнения для развития гибкости (подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч);

- упражнения для развития прыгучести (на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости);

- упражнения для развития быстроты (на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)

- упражнения для развития выносливости (упражнения общей физической подготовки и многократное выполнение заданий специальной физической подготовки).

Обучающиеся должны знать: значение специальной физической подготовки

*Обучающиеся должны уметь:*правильно выполнять упражнения на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки.

Развитие компетенций: подборка системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека

Техническая подготовка (70 ч)

*Теоретическая часть:*освоение техники упражнений на фитболе, элементов акробатики, и упражнений на растягивание (гибкость).

*Практическая часть:*Упражнения на гибкость (20ч)

Теоретическая часть: упражнения для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря растягиванию увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Практическая часть: рывковые движения и круги руками во всех направлениях, наклоны вперёд, махи ногами, «шпагаты», «мост», «складка».

Обучающиеся должны знать: гибкость способствует правильной осанке, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус.

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения «мост» из положения лёжа, «складка», поперечный и продольные шпагаты.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Фитбол (24ч)

Теоретическая часть. Соблюдение правил безопасности на занятиях сфитболом и профилактика травматизма.

*Практическая часть:*бег, выпады, приседания, упражнения «штопор», «ножницы», «мостик», «планка», скручивания, прокаты, растяжка.

Обучающиеся должны знать: Причины травматизма и правила безопасности на занятиях с фитболом, самостраховка.

Обучающиеся должны уметь: выполнять комплексы упражнений на фитболе, владеть приемами самостраховки.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Акробатика (26ч)

Теоретическая часть: освоение техники элементов акробатики.

Практическая часть: упоры, равновесия, стойки, простые прыжки и приземления, перекаты, кувырки, стойки на голове, колесо боком.

Обучающиеся должны знать: технику выполнения разучиваемых элементов.

Обучающиеся должны уметь: выполнять акробатические элементы: «кувырки», «стойки», «мосты», стойки на голове и на лопатках, колесо боком.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Контрольные нормативы (8 ч)

- прыжки в длину с места
- упражнение на пресс
- «мост»
- шпагаты

Техника выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места**:**

Выполняется от стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

3. Упражнения на пресс:

Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине руки за головой. По команде тренера «марш» включается секундомер. За 30 секунд выполняется подъем туловища (90 градусов) в положение сед. По истечении времени секундомер выключается и тренер дает команду «стоп». Отрывание рук из-за головы не допускается.

3. Мост**:**

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

4. Шпагат**:**

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

5. Складка**:**

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

Третий год обучения (продвинутый уровень)

Цель:

- гармоничное развитие физических, коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей.

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой.

Ожидаемый результат.

К концу **третьего года** обучения дети

должны знать:

- терминологию гимнастических упражнений:
- понятие о технике гимнастических элементов;
- морально-волевой облик спортсмена.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- осваивать акробатические и гимнастические упражнения до уровня двигательного навыка, а также выполнять комбинации из восьми - десяти упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры (обливание под душем);
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	26	6	20
3	Специальная физическая подготовка	38	8	30
4	Техническая подготовка	70	16	54
4.1	Упражнения на гибкость	20	4	16
4.2	Фитбол	16	4	12
4.3	Акробатика	34	8	26
5	Контрольные испытания	8		8
	Итого:	**144**	**31**	**113**

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие 2ч:

Теоретическая часть: Организационное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях). История возникновения и развития гимнастики.

Практическая часть:

Определение физического развития, общей физической и специальной подготовленности, уровень индивидуальных способностей учащегося.

Развитие компетенций: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

ОФП (общая физическая подготовка) (26 часов).

Теоретическая часть. Рассказывается о том, что общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

Практическая часть:Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Обучающиеся должны знать: роль занятий общей физической подготовки в поддержании должного физического состояния, оздоровлении и реабилитации занимающихся.

Обучающиеся должны уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Развитие компетенций: дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

Специальная физическая подготовка (38 ч)

Теоретическая часть: Рассказывается, что специальная физическая подготовка- это комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для конкретных упражнений.

Практическая часть:

- упражнения для развития силы: (на силу мышц рук, ног и туловища: бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.);
- упражнения для развития гибкости (подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч);
- упражнения для развития прыгучести (на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости);
- упражнения для развития быстроты (на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений)
- упражнения для развития выносливости (упражнения общей физической подготовки и многократное выполнение заданий специальной физической подготовки).

*Обучающиеся должны знать:*о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

*Обучающиеся должны уметь:*выполнять комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия.

Развитие компетенций: подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий.

Техническая подготовка (70 ч)

*Теоретическая часть:*освоение техники упражнений на фитболе, элементов акробатики, и упражнений на растягивание (гибкость).

*Практическая часть:*Упражнения на гибкость (20ч)

Выкруты и вкруты в плечевых суставах, движения с гимнастической палкой с разных хватов, рывковые движения и круги руками во всех направлениях, наклоны вперёд, махи ногами, «шпагаты», «мост», «складка».

Обучающиеся должны знать: упражнения на растягивание улучшает координацию движений и повышает качество выполнения упражнений.

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения на равновесия, «мост» из положения лёжа, «складка», поперечный и продольные шпагаты.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Фитбол (16ч)

Теоретическая часть. Соблюдение правил безопасности на занятиях сфитболом и профилактика травматизма.

Практическая часть: бег, выпады, приседания, упражнения «штопор», «маятник», «качалочка», «ножницы», «мостик», «планка», скручивания, прокаты, упражнения на пресс, для мышц спины с фитболом, растяжка.

Обучающиеся должны знать: Причины травматизма и правила безопасности на занятиях с фитболом, самостраховка.

Обучающиеся должны уметь: выполнять комплексы упражнений на фитболе, владеть приемами самостраховки.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Акробатика (34ч)

Теоретическая часть: освоение техники элементов акробатики.

Практическая часть: упоры, равновесия, стойки, простые прыжки и приземления, перемахи и круги ногами, непрыжковые перевороты, базовые комбинации прыжков, перекаты, кувырки, стойки на голове, на руках, колесо боком, рондат.

Обучающиеся должны знать: технику выполнения разучиваемых элементов.

Обучающиеся должны уметь: выполнять акробатические и гимнастические элементы на ковре: «кувырки», «стойки», «мосты», стойки на голове и на лопатках, колесо боком, рондат. выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

Развитие компетенций: правильная техника выполнения контрольных упражнений и результативно выполнение их.

Контрольные нормативы (8 ч)

- прыжки в длину с места
- упражнение на пресс
- «мост»
- шпагаты
- «складка»

Техника выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места**:**

Выполняется от стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

2. Упражнения на пресс:

Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине руки за головой. По команде тренера «марш» включается секундомер. За 30 секунд выполняется подъем туловища (90 градусов) в положение сед. По истечении времени секундомер выключается и тренер дает команду «стоп». Отрывание рук из-за головы не допускается.

3. Мост**:**

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

4.Шпагат**:**

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

5. Складка**:**

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Основное внимание уделяется воспитанию и развитию физических качеств в процессе освоения гимнастических упражнений.

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трёх тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

Методы, используемые на тренировке: наглядный метод(использование учебных наглядных пособий, демонстрация , живой показ, пример), практический метод(метод упражнений, целостный и расчленённые методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки), словесный метод(беседа, рассказ, объяснение, описания). Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Материально-техническое обеспечение.

Для организации занятий спортивно-оздоровительной гимнастикой необходимы:

- спортивный (актовый) зал;
- ковёр;
- чистота, освещенность, проветриваемость помещения кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- ИКТ (компьютер, мультимедийный проектор и экран), музыкальный центр;
-флеш-носители.

Кадровое обеспечение:

Педагог, руководитель, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- знать физиологию и психологию детей

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Типовое содержание тренировочного занятия.

Структура занятий гимнастикой отработана в деталях. Она предусматривает три целевые части, позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии обучающегося и динамики его функционального состояния. В таблице представлена схема типового содержания тренировочного занятия. Руководствуясь подобной схемой, тренер насыщает каждую часть занятия соответствующим содержанием- упражнениями разминочного характера в первой, подготовительной части, основными упражнениями в видах во второй части занятия и, наконец, предусматривает содержание заключительной части. В таблице приведена ориентировочная продолжительность каждой из частей, характерная для спортивно-оздоровительных групп.

Типовое содержание тренировочного занятия

Содержание занятия	**Продолжител-ть (мин.)**	**Кол-во подходов**	**Основные средства упражнения**
1. Подготовительная часть: - вводная часть - групповая разминка	15-25 1-2 15-18		Установка на занятие, общеразвивающие упражнения, средства ОФП и СФП

2. Основная часть: Упражнения на первом виде (акробатика) - специальная разминка - подходы: - разминочные - установочные - основные - дополнительные Упражнения на других видах по той же схеме	40-50 20-30 5-8	 2-3 1-2 5-10 2-3	
3. Заключительная часть.			Упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, восстановительные и гигиенические процедуры.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ

1.Прыжок в длину с места (см)

- высокий уровень - 125
- средний уровень - 120
- низкий уровень – 115

2. Подъём туловища вверх из положения лёжа на спине (за 30 сек)

- высокий уровень – больше 20 раз
- средний уровень – от 10 до 20 раз
- низкий уровень – до 10 раз

3. Шпагаты (правый, левый, поперечный на полу)

- высокий уровень – исполнено б/о
- средний уровень – ошибки в исполнении
- низкий уровень - нет исполнения

4. «Мост» из положения лёжа (см)

- высокий уровень - 30 см от рук до пяток
- средний уровень - 40 см от рук до пяток
- низкий уровень - 50 см от рук до пяток

5. Складка вперёд

- высокий уровень – без ошибок
- средний уровень – незначительные ошибки
- низкий уровень - грубые ошибки

Литература:
Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) «Об Образовании в Российской Федерации».

2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (с изменениями на 27 октября 2020 года);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Конвенция о правах ребёнка. Принята Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989г.

5. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993г.

6. Конституция Республики Башкортостан. Принята 24 декабря 1993г.

7. Конституция Республики Башкортостан от 24 декабря 1993г. № ВС-22/15.

9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва.

10. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва.

Основная литература:

1.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2012.

2Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2014. - 144 с.

3.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.

5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2012.

6. Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.

7. Маланов, СВ. Развитие умение и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретич. и метод, материалы: Учеб. - метод, пособие/ СВ. Маланов. - Рос. Акад. образования. Москов. психолого-социальный ин-т. - Воронеж: Модэк; М.: МПСИ, 2016. - 160 с.

8. Т. Н. Захарова, Т. Н. Суровикина. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2017 г.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная гимнастика: теория и методика «феникс» 2012 Менхин Ю.В., Менхин А.В.

2.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей «Министерство Российской Федерации Красноярский гос. Педагогический университет» 2014г. Савчук А.Н.

3.Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техн. физ. культ./Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: «Физкультура и спорт», 1986г.

4.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавина, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012г.

5.В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиева. К здоровью через движения: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2012 г.

6.Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2011.

7.Т. Н. Захарова, Т. Н. Суровикина. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 20015г.

Интернет – ресурсы:

http://izhmama.ru

http://mdou-22.ru

http://www.all-yoga.ru

https://studopedia.org/