

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МАУ ДО «СП №1 г. Белогорск»

30.08. 2023г. № 01



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«СП №1» г. Белогорск»

С.О. Лукьянчук

2023г. № 199

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 304-ФЗ (ст. 1, 2);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв.

Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 09-3242);

- Устав МАУ ДО «СП №1 г. Белогорск».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключена в том, что двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения обучающихся. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных

возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Двигательная активность - это естественная потребность детей.

В основах спортивной гимнастики лежит - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие человека.

Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, в особенности ловкость и координацию. Гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания ребенка. У детей, занимающихся гимнастикой, равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, хорошая выправка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения спортивной гимнастики, соответствующие возрастным возможностям и физическому состоянию детей.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: программа актуальна для обучающихся 5-6 лет. В группы принимаются мальчики и девочки, у которых нет начальной физической подготовки для занятий спортивной гимнастикой и отсутствия противопоказаний (наличие медицинской справки).

Форма обучения: очная.

Цель программы: формирование у детей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- развивать основные физические качества;
- прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые качества, умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование личностных качеств (целеустремленность, ответственность);
- приобретение навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повышение уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повышение уровня развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, памяти, внимания);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- овладение различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- обучение упражнениям с предметами в процессе двигательной активности;
- изучение базовых элементов хореографии;
- приобретение умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.

1. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение средств подготовки, %	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12	14
2.	Общая физическая подготовка	24	28
3.	Специальная физическая подготовка	38	48
4.	Техническая подготовка	20	24
5.	Контрольные испытания	3	3
6.	Участие в соревнованиях	3	3
	Медицинское обследование	1 раз в год	
	Всего часов	120	

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	40	120	120	3 раза в неделю по 1 часу

1 академический час равен 1 астрономическому часу 60 минут.

3. Рабочие программы

4.1. Тематическое планирование

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	14	14	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма	4	4	
1.2.	Гигиена, режим и питание спортсменов	4	4	
1.3.	Гимнастическая терминология	4	4	
1.4.	Правила соревнований	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	28		28
3.	Специальная физическая подготовка	48		48
4.	Техническая подготовка	24		24
3.1.	Упражнения основной гимнастики	14		14
3.2.	Акробатические упражнения	7		7
3.3.	Хореографические упражнения	3		3
4.	Контрольные испытания	3		3
5.	Участие в соревнованиях	3		3
	Итого часов	120	14	106

3.2. Содержание занятий

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

1.2. Гигиена, режим и питание спортсменов

Теория

- закаливание;
- форма одежды;
- режим питания и сна.

1.3. Гимнастическая терминология.

Теория

Понятия - упор, вис, хват, мах, угол, сед, присед, мост, шпагат, равновесие, основные стойки, ОФП, ОРУ.

1.4. Правила соревнований

Теория

Знакомство с правилами вида спорта «Спортивная гимнастика» утверждённых Министерством спорта России, разработанных на основе Правил вида спорта «Спортивная гимнастика», утвержденных Международной федерацией спортивной гимнастики. Подготовка и проведение соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика

- 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 вперед;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Бег на скорость - 20, 25 м с высокого старта;
- прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой, метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.
- строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии); в колонну по одному. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов с преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика

- наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагаты, полу шпагаты на левую, правую ногу;
- махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- мост из положения лёжа.
- выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах; прыжки толчком двумя с поворотом на 90-180-360°; прыжки из глубокого приседа
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса лежа;
- лазание по канату с помощью ног.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения основной гимнастики

Практика

- **Стойки и упоры.** Основная стойка. Стойка с сомкнутыми носками и стойка ноги врозь. Стойка на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Стойка скрестно. Широкая стойка (прыжком и отведением одной ноги). Стойка в линию и широкая стойка в линию — поворотом из стойки ноги врозь и из широкой стойки, прыжком и отведением одной ноги. Стойка на коленях. Стойка на одном колене, другая нога вперед, в сторону, назад.

Упоры: присев, боком, на коленях, лёжа, лёжа сзади.

- **Седы и приседы.** Полуприсед и присед на носках и на всей ступне. Круглый присед и присед наклонно. Сед на пятках с наклоном. Сед углом. Сед согнувшись. Прогиб лёжа на животе. Из седа на пятках с наклоном скольжением (волной) упор лёжа на бедрах.

- **Упражнения для ног.** Выпады: вперёд, в сторону, назад. Переходы из одного выпада в другой.

- **Упражнения для рук.** Основные положения рук: руки вперёд, вверх, в стороны, назад. Промежуточные положения рук: руки вперёд-наружу, вперёд-внутрь, вверх-наружу, вперёд-наружу-книзу, к плечам, за голову, над головой, на голову, перед грудью, скрестно перед собой, за спину. Движения руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Круги руками: внутрь, наружу, вперёд, назад, вправо, влево. Стибание рук. Движения кистями: обычное положение кисти; кисть в кулаке; кисть поднята, опущена. Одноимённые, разноимённые, одновременные, поочерёдные и последовательные движения руками.

- **Упражнения для туловища.** Наклоны вперёд, в сторону, назад. Наклон вперёд прогнувшись. Наклон с захватом. Наклон в широкой стойке. Повороты туловища. Повороты туловища с наклонами.

- **Перемахи и круги.** Из упора лёжа поворот кругом в упор сидя и лёжа сзади. Из упора сидя (лёжа) сзади поворот кругом в упор лёжа.

- **Повороты.** Повороты на носках скрестно на 90, 180 и 360°. Повороты прыжком на 45, 90 и 180°.

- **Равновесия.** Равновесие вперёд, руки в стороны, вверх-вперёд, разноимённо и одноимённо («ласточка»).

- **Прыжки.** Прыжки на месте: ноги вместе, врозь, скрестно. Прыжки на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад, то же с согнутой ногой.

- **Сочетание движений** ног и туловища, ног и рук, рук и туловища, рук и головы. Соединение элементов в несложные

3.1 Акробатика:

Упоры, равновесия, стойки.

Простые прыжки и приземления.

Перекаты, кувырки, «кульбиты». 3.2 Опорный прыжок:

Прямые прыжки 3.3. Перекладина:

Вис, набор маха и размахивание в висе. Раздел 4. Хореография

Практика

Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

Деми плие, гран плие по 1-й, 1 1-й свободным позициям.

Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

Батман тандю деми плие.

Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

Гран банман жэтэ.

Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

Выпады лицом к опоре.

Наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра). Упражнения на середине.

Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ).

Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.

Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Хореография: хореографическая подготовка в спортивных видах гимнастики – это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры спортсмена, расширение арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занимающиеся осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук). Знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка). Изучаются элементы классического танца у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: *demi-plies*, *battements tendus* с первой позиции, *releve* и т.д.); на середине класса в не усложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах).

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п. Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой. Динамические элементы выполняются с полным, неполным

переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

3.3. Медико-педагогический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок на занятии;
- санитарно-гигиенический контроль за местами для занятий;
- профилактика травм и заболеваний, оказание первой доврачебной помощи.

С этой целью проводятся:

- начальное обследование;
- углубленное и этапное обследование;
- учебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в спортивную школу предоставляют справку от участкового врача о допуске к занятиям.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата занимающегося.

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы оздоровительной гимнастики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии, а также тестовые упражнения ОФП.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	Сентябрь	Январь	Май
Челночный бег 2 x 10 м	10,8	10,4	10,1
Бег 20 м	7,0	6,5	5,5
Прыжок в длину с места	100	110	120
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 раз	5 раз	5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"	2 раз	4 раз	5 раз
Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке	5 сек	5 сек	5 сек
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения	3 сек	3 сек	3 сек
Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45%. Фиксация положения	5 сек	5 сек	5 сек

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы спортивно-оздоровительного этапа по спортивной гимнастике обучающиеся должны:

Знать:

- виды шагов и бега;
- наклоны, подскоки и прыжки;

- упражнения в равновесии;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с детьми в процессе занятий.

Иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития спортивной гимнастики;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах их предупреждения.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива III юношеского разряда.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для тренера:

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. М «Физкультура и спорт», 1974.
2. Акробатика. В.П. Коркин. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
3. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф... дис. канд.пед. наук. РГАФК.: Москва, 1996.- 25 с.
4. Бальсевич В.К. Запоржанов В.А. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2003.
5. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2005.
6. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 2004.
7. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и программное обучение упражнениям. Метод. разработки для студентов ИФК.- М.,1980. – 49 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М, 2001.
9. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – Киев, 2002.
10. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дисс. доктора пед. наук. - М., 1986. - 38 с.
11. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Смолевского, - Изд. 3-я перераб., доп.- М.: ФиС, 1987.-336 с.
12. Годик М.А., Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / Автореф. дис. доктора пед. наук. - М., 1979. - 26 с.
14. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М., 2002.
15. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: -1990, 19 стр.
16. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1993. - 19 с.
17. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., «Советский спорт», 1991. – 113 с.

Литература для воспитанников:

1. Абрамова О. А., Акопян А. О., Дахновский В. С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984

3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

4 Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

5. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

Интернет – источники:

1. Сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>

2. Сайт ДЮСШ № 1 «Атлетика» <http://www.eduvluki.ru/atletica/>

Аудиовизуальные средства.

1. Презентации

2. Видеоролики

3. Учебные видеофильмы



Промышленности и
промышленности