

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета

от «25» 04 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 32
Л.Н.Прогонюк
«27» 04 2024 г.
Приказ № 4432-13-639/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юный гимнаст»

Возраст учащихся:	7- 14 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	9 месяцев
Автор-составитель программы:	Праведная Ирина Михайловна, педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024 год

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный гимнаст» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной. Разработана для школьного уровня начального общего образования и носит оздоровительный характер.

Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет. Срок реализации программы 1 год, объем программы 38 часов.

Программа "Юный гимнаст" направлена на развитие физических способностей, координации движений и художественной выразительности у детей. В рамках программы учащиеся будут заниматься гимнастикой, улучшать свои физические качества, осваивать базовые элементы акробатики, а также развивать гибкость, силу и выносливость. Занятия спортивной гимнастикой входят в учебную программу, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года и вовлечение детей в соревновательную деятельность.

Занятия гимнастикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

Программа учитывает интересы детей, занятиям спортивной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе учащихся в отделение гимнастики учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности.

Формы проведения занятий: занятия-беседы, наблюдение, занятия-игры, учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа, игровые упражнения и др. Результатом прохождения программы "Юный гимнаст" станет развитие физической формы, улучшение техники выполнения гимнастических элементов, а также формирование навыков сотрудничества, дисциплины и упорства у детей.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Юный гимнаст»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Уровень программы	Базовый
ФИО автора (составителя) программы	Праведная Ирина Михайловна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Директором МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н. 31.08.2023 г. приказ № ш32-13-639/4 от 27.04.2024
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Не имеет. Рассмотрена на методическом совете
Цель	Удовлетворение потребностей учащихся 7-14 лет в занятиях физической культурой и спортом, как основы здорового образа жизни, через овладение ими основами спортивной гимнастики.
Задачи	Задачи: Образовательные: - овладение основами спортивной гимнастики на базовом уровне; - расширить представление об индивидуальных адаптивных свойствах организма человека и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния; - формировать практические умения учащихся в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими

	упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально ориентированной направленностью. Развивающие: - укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки; расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями и использовать его в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни; Воспитательные: - воспитывать индивидуально нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности. - социальное партнерство
Планируемые результаты освоения программы	ЗНАТЬ: - Историю развития гимнастики и акробатики; – Упражнения спортивной гимнастики на базовом уровне – Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; - Основы ЗОЖ и меры профилактики вредных привычек; - Строение, функции организма человека и правила гигиены; - Приемы страховки; – Правила оказания первой помощи при травмах; Уметь: – Выполнять базовые гимнастические упражнения; – Оказывать первую помощь при травмах;

	- Правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки; - Вести здоровый образ жизни; – Соединять отдельные элементы в единый номер; – Организовывать самостоятельно занятия по физическим упражнениям; – Организовывать и участвовать в подвижных играх, формах активного отдыха и досуга.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	1 ч/н, 38 ч/год
Возраст обучающихся	7-14 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочная форма занятий
Методическое обеспечение	А) общепедагогические методы (словесные и наглядные); Б) специфические методы (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	1. Бревно гимнастическое - 1 2. Бревно гимнастическое напольное - 1 3. Бревно гимнастическое переменной высоты - 1 4. Брусья гимнастические женские - 1 5. Брусья гимнастические мужские - 1 6. Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) - комплект 1 7. Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке - 1 8. Дорожка акробатическая фиброгласовая - комплект 1 9. Дорожка для разбега для опорного прыжка - комплект 1 10. Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках - 1 11. Зеркало настенное (12*2 м) - 1 12. Канат для лазания (диаметр 30 мм) - 2 13. Ковер для вольных упражнений - комплект 1

	14. Конь гимнастический маховый - 1 15. Конь гимнастический прыжковый переменной высоты - 1 16. Мат гимнастический - 10 17. Мат поролоновый (200*300*40 см) - 2 18. Мостик гимнастический - 1 19. Музыкальный центр - 1 20. Палка гимнастическая - 1 21. Палка для остановки колец - 1 22. Перекладина гимнастическая - 1 23. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) - 1 24. Подставка для страховки - 2 25. Скакалка гимнастическая - 20 26. Скамейка гимнастическая - 8 27. Стенка гимнастическая - 6
--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление 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 молодежи».](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 32.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы:

Программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия спортивной гимнастикой входят в учебную программу, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года и вовлечение детей в соревновательную деятельность. Занятия гимнастикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике для детей 1-8 классов определено, основываясь на Государственные требования (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних общеобразовательных учреждений, программу детско-юношеского клуба физической подготовки В.А. Иванова, В.Л. Высоцкого, Т.И. Терешкиной, материалов учебника «Гимнастика в школе», подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОиФКа им. П.Ф. Лесгафта и с учетом методических рекомендаций А.А.Гужаловского, Л.С Хоменкова, В.К. Бальсевича.

Программа учитывает интересы детей 7-14 лет к занятиям спортивной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе учащихся в отделение гимнастики учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфо-функционального статуса и степени биологической зрелости.

Новизна программы:

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы 1 недельный час в неделю. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Образовательная программа объединения дополнительного образования «Юный гимнаст» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы базовый. Учащиеся, занимающиеся в объединении дополнительного образования дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Юный гимнаст», осваивают базовые средства двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

Уровень освоения программы: базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» учитывает основные направления учебно- тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной чертой является значение подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Адресат программы:

Программа учитывает интересы детей 7-14 лет к занятиям спортивной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе

учащихся в отделение гимнастики учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность.

Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 38 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная. В период приостановки учебно-воспитательного процесса в очной форме возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий. Дистанционные занятия предполагают общение с учителем по видеосвязи, учащиеся выполняют общефизические упражнения и (или) задания индивидуально, изучают теоретический материал онлайн на сайте или платформе.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа учитывает интересы детей 7-14 лет к занятиям спортивной гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе учащихся в отделение гимнастики учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности и степени биологической зрелости.

Цель программы:

Удовлетворение потребностей учащихся 7-14 лет в занятиях физической культурой и спортом, как основы здорового образа жизни, через овладение ими основами спортивной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть основами спортивной гимнастики на базовом уровне;
- расширить представление об индивидуальных адаптивных свойствах организма человека и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния;
- формировать практические умения учащихся в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями и использовать его в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

Воспитательные:

- воспитывать индивидуально нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.
- выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно- методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы»

Содержание раздела «Теоретическая и организационно-методическая подготовка» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические и методические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Общая физическая подготовка» ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической подготовки легкоатлета: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии.

Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы» раскрывает правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также требования к физическому развитию занимающихся.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	0	8	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	0	16	наблюдение, анкетирование, анализ, деловая игра
4	Подвижные игры	10	0	10	наблюдение
	Итого	38	4	34	

Содержание материала

Теория (4 часа)

Тема 1. основы истории физической культуры

Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Возникновение физических упражнений у древних народов.

Тема 2: обучение двигательным действиям

Движение человека как перемещение его тела и звеньев тела в пространстве и во времени: амплитуда, темп и координации движений. Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метания предметов, лазания и перелазания, их сходства и различие. Разновидности специализированных передвижений человека: на лыжах, коньках, лодке, лошади, велосипеде, самокате, санках, их сходство и различие. Обучение правильной осанке. Состав упражнений и на что они влияют. Правильная осанка и как можно ее контролировать в различных позах и движениях.

Тема 3: анатомо-физиологические основы мышечной деятельности

Строение тела человека; тело – как двигательный аппарат. Какие движения может выполнить человек. Роль скелета и мышц в движении человека. Сходство и различие между человеком и животным в строении тела и движения. Осанка человека. В чем она проявляется и от чего зависит.

Тема 4: основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма.

Основы личной гигиены: причины проявления грязи на руках, лице и теле, влияние грязи на кожный покров и на организм в целом, как правильно мыть руки и ноги. Умываться, чистить зубы. Следить за ногтями рук и ног. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Влияние на здоровье закаливания, утренней гигиенической гимнастики

Тема: психологические основы физической культуры

Общие требования о психике человека. Сходство и различие психики человека и животного. Знания и умения как основы поведения.

Практика (34 часа)

Изготовление простейшей атрибутики для проведения подвижных игр и эстафет, спортивных праздников и соревнований. Обучение графическому изображению физических упражнений. Обучение выполнению комплексов

утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток. Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения. Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки; упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом); группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх. Вниз, горизонтально.

Легкая атлетика

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Упражнения на развитие физических качеств.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3 по 10).

Скоростно-силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Подвижные игры с основами спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка!», «Иголка и нитка!», «Пройди бесшумно»,

«салки не попади в болото!», «Пингвины с мячом!», «Раки!», «Через холодный ручеек». На материале легкой атлетики: «Два мороза!», «Пятнашки!», «Зайцы в огороде!», «К своим флажкам!», «Кот и мыши!»

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом на скорость, игры с прыжками в высоту и длину, с метанием на дальности цель, преодолением препятствий.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые.

Упражнения прикладного характера: Строевые упражнения: команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий, строевая стойка: основная стойка: команды «равняйся», «смирно», «вольно», «поворот налево (направо); «передвижение», «обходи», «змейка», «круг».

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекувырки лежа на спине (вперед, назад); кувырок вперед: кувырок назад – тот же; мост, перекувырок боком, переворот в сторону. Опорный прыжок: Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Общеразвивающие физические упражнения

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук, поднятие рук до горизонтального уровня, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног лежа на спине, наклоны вперед, в сторону, назад, круговые движения туловищем, поднятие тела на носки, прыжки вверх с места, махи ногой, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях. Упражнения с предметами: малым мячом,

медицинболом, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, мешочками с песком, на скамье, гимнастической стенке, у стены. Упражнения с отягощением (3ч): собственного тела, гантели, эспандер, набивными мячами. Парные упражнения (4ч) с предметами и без предметов, с сопротивлением и без сопротивления, с отягощением.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной рабочей программе обучающиеся должны

Знать:

- Историю развития гимнастики и акробатики;
- Упражнения спортивной гимнастики на базовом уровне
- Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Основы ЗОЖ и меры профилактики вредных привычек;
- Строение, функции организма человека и правила гигиены;
- Приемы страховки;
- Правила оказания первой помощи при травмах;

Уметь:

- Выполнять базовые гимнастические упражнения;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки;
- Вести здоровый образ жизни;

- Соединять отдельные элементы в единый номер;
- Организовывать самостоятельно занятия по физическим упражнениям;
- Организовывать и участвовать в подвижных играх, формах активного отдыха и досуга.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.д.

Календарный учебный график оформляется в виде таблицы, содержащей информацию о месяце проведения занятий (дата, время и место проведения указывается по желанию), форме занятия, количестве часов, теме занятия и форме контроля

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-08.01.2025

2 полугодие – 09.01.2025-31.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры.	Спортивный зал №3	Текущий
2	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Первичный инструктаж по технике безопасности для учащихся на занятиях по спортивной гимнастике (ИТБУ107-21). Тестовые упражнения на гибкость и подвижность в суставах.	Спортивный зал №3	Контрольный
3	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Самоконтроль. Перекаты в группировке.	Спортивный зал №3	Текущий
4	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Выпады в стороны и вперед.	Спортивный зал №3	Текущий
5	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Полушпагат. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий

6	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Шпагат. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортивный зал №3	Текущий
7	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие подвижности в плечевых суставах. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
8	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с удержанием предмета на голове.	Спортивный зал №3	Текущий
9	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Выпады в сторону и вперед. Стойка на лопатках.	Спортивный зал №3	Текущий
10	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие подвижности в плечевых суставах.	Спортивный зал №3	Текущий
11	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие гибкости позвоночника. Мост.	Спортивный зал №3	Текущий
12	ноябрь			Учебно-тренировочное		Повторный инструктаж по технике безопасности по гимнастике (ИТБУ 107-21).	Спортивный зал №3	Текущий

				занятие		Перекаты для учащихся на занятиях		
13	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Перекаты. Стойка на лопатках.	Спортивный зал №3	Текущий
14	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Мост. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
15	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
16	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
17	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Хореографические упражнения. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
18	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Перестроения. Хореографические прыжки.	Спортивный зал №3	Текущий

19	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Переворот боком.	Спортивный зал №3	Текущий
20	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Пережат боком. Подвижная игра «Иголка и нитка!»	Спортивный зал №3	Текущий
21	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки не попади в болото!»	Спортивный зал №3	Текущий
22	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Висы, упоры. Подвижная игра «Кот и мыши»	Спортивный зал №3	Текущий
23	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Спортивный зал №3	Текущий
24	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Переворот боком. Подвижная игра «Иголка и нитка!»	Спортивный зал №3	Текущий
25	февраль			Учебно-тренировочное	1	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Два мороза»	Спортивный зал №3	Текущий

				занятие				
26	март			Учебно-тренировочное занятие		Опорный прыжок: разбег, толчок, полет, приземление. Подвижная игра «Два мороза»	Спортивный зал №3	Текущий
27	март			Учебно-тренировочное занятие		Галоп. Прыжки со сменой ног. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Спортивный зал №3	Текущий
28	март			Учебно-тренировочное занятие		Кувырок вперед. Подвижная игра «Кот и мыши»	Спортивный зал №3	Текущий
29	март			Учебно-тренировочное занятие		Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Иголка и нитка!»	Спортивный зал №3	Текущий
30	апрель			Учебно-тренировочное занятие		Возникновение физических упражнений у древних народов. Опорный прыжок.	Спортивный зал №3	Текущий
31	апрель			Учебно-тренировочное занятие		Хореографические упражнения, прыжки. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий

32	апрель			Учебно-тренировочное занятие		Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Текущий
33	апрель			Учебно-тренировочное занятие		Стойка на лопатках. Перекат боком.	Спортивный зал №3	Текущий
34	апрель			Учебно-тренировочное занятие		Круговая тренировка. Кувырок вперед ноги врозь.	Спортивный зал №3	Текущий
35	май			Учебно-тренировочное занятие		Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Спортивный зал №3	Текущий
36	май			Учебно-тренировочное занятие		Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.	Спортивный зал №3	Контрольный
37	май			Учебно-тренировочное занятие		Акробатическая комбинация.	Спортивный зал №3	Текущий
38	май			Учебно-тренировочное занятие		Круговая тренировка.	Спортивный зал №3	Текущий

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

физкультурный зал с ковровым покрытием — 1 ;

шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;

шкаф для хранения материалов и инструментов;

CD, DVD-диски, flash-накопители;

аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;

иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

Методическое обеспечение программы:

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов: - принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности; - соблюдению дидактических правил от простого к

сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения; - сознательности и активности; постепенности; повторности- один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спортивной гимнастики; общеразвивающие упражнения; упражнения других видов спорта.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие: общепедагогические (словесные и наглядные); специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой). При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются основные методические правила: постепенное начало занятия (разминка), затем основная работа. В этой части нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера. Завершающая часть занятия характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного урока у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий спортивной гимнастикой предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Материально-техническое обеспечение программы:

Материально-техническое обеспечение описывается из расчета на одну группу и отражает специфику содержания практической части программы.

Перечень и количество оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы и область их применения.

Бревно гимнастическое - 1

Бревно гимнастическое напольное - 1

Бревно гимнастическое переменной высоты - 1

Брусья гимнастические женские - 1

Брусья гимнастические мужские - 1

Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) - комплект 1

Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке - 1

Дорожка акробатическая фибергласовая - комплект 1

Дорожка для разбега для опорного прыжка - комплект 1

Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках - 1

Зеркало настенное (12*2 м) - 1

Канат для лазания (диаметр 30 мм) - 2

Ковер для вольных упражнений - комплект 1

Конь гимнастический маховый - 1

Конь гимнастический прыжковый переменной высоты - 1

Мат гимнастический - 10

Мат поролоновый (200*300*40 см) - 2

Мостик гимнастический - 1

Музыкальный центр - 1

Палка гимнастическая - 1

Палка для остановки колец - 1

Перекладина гимнастическая - 1

Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) - 1

Подставка для страховки - 2

Скакалка гимнастическая - 20

Скамейка гимнастическая - 8

Стенка гимнастическая - 6

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент

Программа "Юный гимнаст" имеет важный воспитательный компонент, который направлен на формирование у детей ценностных ориентаций, развитие дисциплины, настойчивости, самодисциплины, а также укрепление здоровья и физического развития. Участие в гимнастике помогает детям развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость, а также умение работать в команде, стремиться к достижению поставленных целей и управлять своими эмоциями. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни, укреплению иммунитета и профилактике различных заболеваний. Таким образом, воспитательный компонент программы "Юный гимнаст" играет важную роль в комплексном развитии личности ребенка.

План воспитательной деятельности

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения
1	«День здоровья» ко дню рождения школы	сентябрь
2	«Президентские состязания»	Октябрь-ноябрь
3	Подвижная игра «Перестрелка»	Октябрь, апрель, май
4	Пионербол	декабрь
5	Олимпиада	октябрь
6	«Мама-папа-я!» спортивная семья	декабрь
7	«День здоровья»	7 апреля
8	Сдача норм ГТО	февраль
9	Соревнования внутри групп доп.образования	май
10	Учебные соревнования по разделам программы	В течении года

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Контрольная и промежуточная аттестация проходит в форме сдачи нормативов СФП, тестирования. Так же наглядным результатом является участие воспитанников объединения «Юный гимнаст» в школьных соревнованиях.

Оценочные материалы

I. Тестирование:

1. Разновидности ходьбы:

- а) в полуприседе
- б) на руках
- в) выпадами
- г) полушпагатами
- д) на носках

2. Гимнастика – это

- а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки
- б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков
- в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей

3. Использование гимнастической терминологии:

- а) облегчает понимание разучиваемого
- б) сокращает время при объяснении

в) позволяет лучше изучить родную речь

г) положительно влияют на настрой занимающихся 20

4. Передвижения в гимнастике:

а) фигурная маршировка

б) движение бегом

в) упражнения на месте

г) остановка строя

5. Строевые упражнения:

а) передвижения

б) размещения

в) перестроения

г) размыкания

д) расстановка

6. Продолжительность физкультурной паузы... а) 15-20 мин, б) 10-15 мин, в) 5-10 мин, г) 2-5 мин.

7. Система гимнастики, в которой впервые было введено музыкальное сопровождение упражнений...

а) Сокольская б) Немецкая в) Французская г) Шведская

8. Страна, в которой зародилась гимнастика: а) Польша б) Германия в) – Древняя Греция г) – Россия.

9. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье... а) 3 б) 4 в) 5 г) 6 д) 8

10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии - ...

а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый

Результаты: 7-10 правильных ответов -гимнаст знает хорошо правила по спортивной гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа -знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнаст не владеет знаниями правил по спортивной гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

II. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

1.Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить цетровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный). □ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу 1 балл □ То же, но руки в

стороны 0,8 ☐ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны 0,6-0,4 ☐ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты 0,3-0,2 ☐ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны(без сбавки) ☐

5.Мост (из произвольного положения).

- ☐ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
- ☐ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8- 0,6
- ☐ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5
- ☐ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
- ☐ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ☐ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 балл
- ☐ То же, но нога параллельно полу 0,5
- ☐ То же, нога на уровне груди 0,3
- ☐ То же, нога на уровне плеча 0,1
- ☐ То же, нога на уровне уха без сбавок

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость

Список литературы

Для педагога:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 г.
4. Кирьяш Н.С. Формирование двигательных и функциональнодвигательных способностей девочек 5-8 годов жизни,

- занимающихся спортивной гимнастикой. – Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019 г.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 г.
 6. Пельменев В.К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019 г. 27
 7. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019 г.
 8. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019 г.
 9. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019 г.

Для учащихся и их родителей:

1. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019 г. Перечень Интернет ресурсов 1. Министерство спорта Российской Федерации.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 г.

Интернет-источники

1. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201212300007>
2. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
3. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
4. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>
5. <https://catalog.prosv.ru/attachment/fc8e89f80bbd1077de983117a373eeb39f1f3083.pdf>

Для обучающихся:

1. <https://www.livelib.ru/book/1000580596-zhilabyla-devochka-olga-korbut>
2. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002601646>

3. https://alfabook.ru/catalog/izdatelstvo/ekzamen/umk_spravochnik_fizicheskaya_kultura_podvizhnye_igry_5_8_kl_fedorov_a_fgos/?utm_source=yandex&utm_medium=smartb&utm_campaign=books&yclid=7220443188201521151
4. <https://www.labirint.ru/books/375780/>
5. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf

Для родителей:

1. https://www.ozon.ru/product/fizkultura-5-11-klassy-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po-trehchasovoy-programme-1265185383/?_rr=1&sh=TOGtVuhSvw
2. https://my-shop.ru/shop/product/4920493.html?partner=12552&utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=12552_dsa_school_all&utm_content=15800794204&utm_term=&yclid=10036441435668479999
3. <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizkultura-kolomeiceva.pdf>
4. <https://www.labirint.ru/books/780234/>
5. <https://sportgymrus.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценочные материалы для промежуточной аттестации и итогового контроля

Юный гимнаст

	Ф.И.	Воль уп	балл	бревно	балл	прыж	балл	ср. б
--	------	------------	------	--------	------	------	------	-------

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Дата проведения _____

группа _____

В гр _____ обучающихся

Выполнили _____ обучающихся

На «5» _____

На «4» _____

На «3» _____

% выполнения _____

% качества _____

Средний балл _____

Критерии оценивания:

10.00-9.0 «5»

8.9-8.0 «4»

7.9-7.0 «3»

Педагог доп образования Праведная Ирина Михайловна