

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»
от 10 июня 2022 года № 114/01-06

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гимнастика для всех»

Возраст учащихся – 5-8 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик:

Кашкабаш Н.В.,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Гусев К.С., методист

Тольятти, 2022

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 Направленность (профиль) программы..... | 3 |
| 1.2 Актуальность программы..... | 3 |
| 1.3 Отличительные особенности программы..... | 4 |
| 1.4 Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.5 Адресат программы | 4 |
| 1.6 Объем программы | 4 |
| 1.7 Формы обучения | 4 |
| 1.8 Методы обучения..... | 4 |
| 1.9 Тип занятия..... | 4 |
| 1.10 Формы проведения занятий | 5 |
| 1.11 Срок освоения программы..... | 5 |
| 1.12 Режим занятий..... | 5 |
| 2. Цель и задачи программы | 5 |
| 2.1 Цель программы | 5 |
| 2.2 Задачи программы..... | 5 |
| 3. Содержание программы | 6 |
| 3.1 Учебный (тематический) план | 6 |
| 3.2 Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 4. Планируемые результаты по программе | 17 |
| II. Комплекс организационно - педагогических условий | 19 |
| 1. Календарный учебный график | 19 |
| 2. Условия реализации программы | 20 |
| 3. Формы аттестации | 20 |
| 4. Оценочные материалы | 20 |
| 5. Методические материалы | 20 |
| III. Список литературы | 21 |
| 1. Основная | 21 |
| 2. Дополнительная | 21 |

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для всех» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет спортивную направленность.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

В условиях современного мира непрерывно развивающиеся технологии диктуют свои правила даже в отношении детского развития. Выпускаются новые механизированные игрушки, интерактивные игры, электронные гаджеты. С одной стороны это способствует развитию мышления, логики, быстрой сообразительности, дети учатся «идти в ногу со временем», с другой – все эти игры неподвижные, дети могут сидеть на одном месте часами, играя, например, в какую-либо компьютерную игру. Дети меньше проводят времени вместе, стали менее общительные, меньше играют в групповые активные игры, более того, многие просто не умеют в них играть, не умеют взаимодействовать друг с другом. В конечном итоге это влияет на развитие социальных качеств детей и со временем всего общества в целом. Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям физической культурой. Программа «Гимнастика для всех» развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, и, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные

задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и формировать нравственные и волевые качества, призваны помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом и заключается актуальность данной программы.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории и **имеет 10 модулей**. Программа соответствует **«ознакомительному» уровню сложности**.

Существующие в данной предметной области программы часто узконаправлены, например, футбол, художественная гимнастика и т.п., что требует наличия у ребёнка конкретных физических качеств. Программа «Гимнастика для всех» подразумевает отсутствие первичного отбора. Её особенностью является не только освоение детьми базовых элементов гимнастики, но и деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление их здоровья.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 5 до 8 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Гимнастика для всех», составляет:

- Количество часов в год – 72
- Общее количество часов за 3 года – 216

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Гимнастика для всех» - очная.

1.8 Методы обучения

Словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

Наглядные: наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др.

Практические: игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы.

Методы формирования познавательной активности: постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества.

Методы формирования поведения в коллективе: упражнения, игра, приучение, поручение и др.

Методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Гимнастика для всех» являются:

- Теоретический
- Практический

- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Гимнастика для всех» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 1 год

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Гимнастика для всех» проходят периодичностью 1 день в неделю, 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – развитие детей дошкольного возраста через организацию системы занятий физической культурой оздоровительной направленности.

2.2 Задачи программы

Образовательные

- формирование двигательных гимнастических умений и навыков;
- ознакомление со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

Развивающие

- укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы, закаливание организма;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- способствование формированию правильной осанки и походки;
- способствование общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению работоспособности организма.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие);
- воспитание культуры движения, музыкально-эстетический вкус, чувства ритма;
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к гимнастике, в частности.

3. Содержание программы
3.1 Учебный (тематический) план
1 год обучение

| № | Модули | Теория | Практика | Всего |
|---|--|----------|-----------|-----------|
| 1 | Общезначительная и специальная физическая подготовка | 4 | 32 | 36 |
| 2 | Акробатические элементы | 2 | 16 | 18 |
| 3 | Подвижные игры | 2 | 16 | 18 |
| | Итого | 8 | 66 | 72 |

Модуль «Общезначительная и специальная физическая подготовка»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Строевые упражнения | 2 | 8 | 10 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | - | 22 | 22 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 4 | 32 | 36 |

Модуль «Акробатические элементы»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|--------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Акробатические элементы на баланс | - | 8 | 8 |
| 3 | Динамические акробатические элементы | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

Модуль «Подвижные игры»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Игры без атрибутов | - | 8 | 8 |
| 3 | Игры с атрибутами | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

2 год обучения

| № | Модули | Теория | Практика | Всего |
|---|-----------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 32 | 36 |
| 2 | Акробатика | 2 | 16 | 18 |
| 3 | Элементы гимнастики | 2 | 16 | 18 |
| | Итого | 8 | 66 | 72 |

Модуль «Общезначительная физическая подготовка»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Подвижные игры | 2 | 8 | 10 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения в парах | - | 22 | 22 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 4 | 32 | 36 |

Модуль «Акробатика»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|--|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Динамичные и статичные элементы акробатики | - | 8 | 8 |
| 3 | Упражнения на растяжку | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

Модуль «Элементы гимнастики»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Упражнения на растяжку | - | 8 | 8 |
| 3 | Упражнения на гибкость | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

3 год обучения

| № | Модули | Теория | Практика | Всего |
|---|-----------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 16 | 18 |
| 2 | Акробатика | 2 | 16 | 18 |
| 3 | Элементы гимнастики | 2 | 16 | 18 |
| 4 | Предметная подготовка | 2 | 16 | 18 |
| | Итого | 8 | 64 | 72 |

Модуль «Общая физическая подготовка»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Подвижные игры | - | 8 | 8 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения в парах | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

Модуль «Акробатика»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Акробатические элементы | - | 8 | 8 |
| 3 | Элементы растяжки | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

Модуль «Элементы гимнастики»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Упражнения на растяжку | - | 8 | 8 |
| 3 | Упражнения на гибкость | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

Модуль «Предметная подготовка»

| № | Темы | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Строевые упражнения | - | 8 | 8 |
| 3 | Акробатические связки | - | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 2 | 16 | 18 |

3.2 Содержание учебно-тематического плана Модуль «Общая Физическая Подготовка»

Цель: ознакомление с упражнениями, на развитие физических качеств человека.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- формирование знаний об общефизических упражнениях.

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие выносливости, силы.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование упорства в достижении результатов.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- название базовых элементов на развитие физических качеств;
- имеет представление о правильной позе тела.

Обучающийся должен уметь:

- **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, в колонну, ходьба на месте, в движении по кругу, диагонали, противходом, перестроение в круг, в две, три, четыре колонны, переход с шагов на бег и обратно.
- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Положение рук — вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые — руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д. Плавные движения руками, движения по дуге.
- **Упражнения для ног.** Приседания, полуприседания, прыжки, махи, равновесия на полупальцах, на одной ноге.
- **Упражнения для туловища.** Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках. С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения лежа на спине: поднятие, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок — прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, спиной;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Общая Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Строевые упражнения

Теория.

Разучивание команд строевых упражнений;

Практика

Построение, перестановка, построение по колоннам, повороты по командам и др.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория.

Техника правильного выполнения упражнений.

Практика

Бег. Челночный бег. Подскоки. Приставные шаги. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивания. Приседания. Наклоны. Отжимания. Планка и др.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачет

Модуль «Акробатические Элементы»

Цель: ознакомление с базовыми элементами акробатики.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- формирование знаний об акробатических элементах.

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- развитие ловкости, подвижности. Координации;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование волевых проявлений
- формирование умения понимать демонстрацию движений и правильно повторять их.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятии;
- название базовых акробатических элементов;

Обучающийся должен уметь:

- Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Акробатические Элементы»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Акробатические элементы на баланс

Теория.

Понятие баланс. Упражнения на развитие баланса.

Практика.

Равновесия на полу-пальцах, равновесие на одной ноге, цапля, ласточка, стойка на руках у стены, стойка на лопатках, колесо и др

3. Динамичные акробатические элементы

Теория.

Понятие динамичные акробатические элементы

Практика

Перекаты в группировке-вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков и др.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Подвижные игры»

Цель: формирование навыка взаимодействия в команде.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- формирование представлений о многообразии подвижных игр;

Развивающие:

- развитие целеустремленности, настойчивости;
- развитие внимания, воображения, памяти.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- различные названия и правила подвижных игр;
- как составлять команды;

Обучающийся должен уметь:

- играть в подвижные игры (Салки, Вышибалы, Скакалки и др);
- контролировать свои движения и поведение;
- доброжелательно действовать в коллективе;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к занятиям.

Содержание модуля «Подвижные игры»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Подвижные игры без атрибутов

Теория.

Правила подвижных игр без атрибутов

Практика.

Подвижные игры («Море волнуется раз», челночный бег, «Возвращайка»)

3. Подвижные игры с атрибутами

Теория.

Правила подвижных игр с атрибутами.

Практика

Подвижные игры («Вышибалы», «Лягушка» и др)

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме внутриклассовых соревнований.

2 год обучения

Модуль «Общая Физическая Подготовка»

Цель: закрепление знаний обучающихся о упражнениях, на развитие физических качеств человека.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- формирование основы знаний в области физической культуры и спорта.
- формирование навыков выполнения отдельных физических действий, развивать умение быстро переходить от одной двигательной деятельности к другой;

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- повышение уровня физической активности и физической подготовки
- способствование комплексному развитию физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование необходимости в здоровом образе жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- название элементов на развитие физических качеств;
- имеет представление о правильной позе тела в с статических и динамических упражнениях.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять прыжково-беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, подскоки, приставные шаги, прыжки на одной и двух ногах; тачка в парах;
- Упражнения в парах на пресс;
- Упражнения в парах на мышцы спины;
- Отжимания в парах;
- Приседания на время;
- Уметь делать статические упражнения (цапля, ласточка)
- Чупа-Чупс (прыжок в один оборот)
- Уметь делать базовые элементы гимнастики (лодочка, мостик, бабочка, лягушка и др)

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Общая Физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала

2. Подвижные игры

Практика

«Вышибалы»; «Совушка»; «Летает-Не Летает»; «Карась и Щука»; «Змейка»; «Смелые Мышки»

3. Общеразвивающие упражнения в парах

Теория.

Техника правильного выполнения общеразвивающих упражнений в парах;

Практика

Бег. Челночный бег. Подскоки в парах. Приставные шаги в парах; Тачка в парах; Упражнения на пресс, спину и руки в парах;

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Акробатика»

Цель: закрепление знаний об акробатических элементах у детей и разучить новые.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечение осознанного овладения движениями, развитие самоконтроля и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формирование знаний об акробатических элементах.

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений
- улучшение работоспособности детского организма;

Воспитательные:

- воспитание стремления к качественному выполнению движений;
- побуждение к проявлению настойчивости в достижении конечного результата;
- способствование развитию творческих способностей и творческих самореализаций детей.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятии;
- значение акробатики как вида спорта на занятии;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простые и сложные для своего возраста акробатические элементы (Стойка на лопатку, стойка на лопатку + кувырок назад, кувырок + чупа-чупс, кувырок + книжка, стока на руках у стены, ходьба в мостике, стояка на голове без опоры и др);
- выполнять готовые акробатические связки;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Акробатика»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2.Динамичные и статичные элементы акробатики

Теория.

Объяснение и показ динамичных и статичных элементов акробатики.

Практика.

Разучивание и улучшение динамических и статических элементов акробатики;

3.Упражнения на растяжку

Практика

Упражнение на развития гибкости и эластичности мышц.

4.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Элементы гимнастики»

Цель: развитие владения базовыми элементами растяжки.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений;
- совершенствование и усложнение элементов растяжки;

Развивающие:

- развитие целеустремленности, настойчивости;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование положительного отношения к спорту.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику правильного выполнения элементов;
- значение упражнений на развитие гибкости и растяжки;

Обучающийся должен уметь:

- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к занятиям.

Содержание модуля «Элементы гимнастики»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Упражнения на растяжку

Теория.

Правила правила техники безопасности при выполнении упражнений;

Практика.

Складочка, бабочка, шалаш, лягушка, пирожное, шпагаты.

3. Упражнения на гибкость

Теория.

Правила выполнения упражнений на гибкость

Практика

Кошка, коробочка, мостик, лодочка, корзинка, ходьба в мостике.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

3 год обучения

Модуль «Общая Физическая Подготовка»

Цель: повышение уровня физической подготовленности у детей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений;
- совершенствование и усложнение элементов общей физической подготовки;
- совершенствование и усложнение элементов

Развивающие:

- развитие целеустремленности, настойчивости;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- совершенствование физических качеств;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование положительного отношения к спорту.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- значение общеразвивающих упражнений в жизни;
- правила личной гигиены;
- значение упражнений на формирование осанки;

Обучающийся должен уметь:

- уметь чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- уметь легко выполнять упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к занятиям.

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Упражнения на растяжку

Теория.

Правила правила техники безопасности при выполнении упражнений;

Практика.

Складочка, бабочка, шалаш, лягушка, пирожное, шпагаты.

3. Упражнения на гибкость

Теория.

Правила выполнения упражнений на гибкость

Практика

Кошка, коробочка, мостик, лодочка, корзинка, ходьба в мостике.

4.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Акробатика»

Цель: закрепление знаний об акробатических элементах у детей и разучить новые.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечение осознанного овладения движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений;
- формирование знаний об акробатических элементах.

Развивающие:

- развитие интереса к тренировочному процессу;
- способствование формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений
- улучшение работоспособности детского организма;

Воспитательные:

- воспитание стремления к качественному выполнению движений;
- побуждение к проявлению настойчивости в достижении конечного результата;
- способствования развитию творческих способностей и творческих самореализаций детей.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятии;
- значение акробатики как вида спорта на занятии;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простые и сложные для своего возраста акробатические элементы (Стойка на лопатку, стойка на лопатку + кувырок назад, кувырок + чупа-чупс, кувырок + книжка, стока на руках у стены, ходьба в мостике, стояка на голове без опоры и др);
- выполнять готовые акробатические связки;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Акробатика»

1.Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2.Акробатические элементы

Практика.

Ходьба в мостике, мостик с ног, мостик по кругу, стойка на руках у стены, стойка на голове, колесо, колесо на одной руке;

3.Элементы растяжки

Практика

Упражнение на развития гибкости и эластичности мышц.

4.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Элементы гимнастики»

Цель: владение базовыми элементами растяжки.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений;
- совершенствование и усложнение элементов растяжки;

Развивающие:

- развитие целеустремленности, настойчивости;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование положительного отношения к спорту.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику правильного выполнения элементов;
- значение упражнений на развитие гибкости и растяжки;

Обучающийся должен уметь:

- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к занятиям.

Содержание модуля «Элементы гимнастики»

1.Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2.Упражнения на растяжку

Теория.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений;

Практика.

Складочка, бабочка, шалаш, лягушка, пирожное, шпагаты.

3.Упражнения на гибкость

Теория.

Правила выполнения упражнений на гибкость

Практика

Кошка, коробочка, мостик, лодочка, корзинка, ходьба в мостике.

4.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Предметная подготовка»

Цель: формирование строевых и акробатических элементов. Разучивание акробатических связок.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений;
- совершенствование и усложнение элементов акробатики;

Развивающие:

- развитие целеустремленности, настойчивости;

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование положительного отношения к спорту.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику правильного выполнения элементов;
- значение упражнений на развитие гибкости и растяжки;

Обучающийся должен уметь:

- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к занятиям.

Содержание модуля «Предметная подготовка»

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала.

2. Строевые упражнения

Практика.

Строевые упражнения с переменами направления, перестроение в движении, размыкание и смыкание.

3. Акробатические связки

Практика

Составление связок из акробатических элементов под музыку.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

4. Планируемые результаты по программе

Личностные

- положительное отношение к тренировочному процессу, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- положительное отношение к спорту;
- проявление доброго отношения к людям;

Метапредметные

Познавательные: обучающийся может:

- формирование умения понимать демонстрацию движений и правильно повторять их;
- Формировать навыки выполнения отдельных физических действий, развивать умение быстро переходить от одной двигательной деятельности к другой;
- проявлять творчество;
- формирование необходимости в здоровом образе жизни

Регулятивные: обучающийся может:

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные

Обучающийся должен знать:

- название элементов на развитие физических качеств;
- имеет представление о правильной позе тела в статических и динамических упражнениях.
- технику правильного выполнения элементов;
- значение общеразвивающих упражнений в жизни.

Обучающийся должен уметь:

- уметь чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- уметь легко выполнять;
- выполнять простые и сложные для своего возраста элементы;
- владеть своим телом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям;
- уверенного показа упражнений перед сверстниками, родителями.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

| | |
|---|--|
| Года обучения | 3 года обучения |
| Начало учебного года | 01.09.2022 |
| Окончание учебного года | 31.08.2023 |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество часов в год | 72 часа |
| Продолжительность занятия (академический час) | 30 мин. |
| Периодичность занятий | 2 часа в неделю, 1 день в неделю. |
| Промежуточная аттестация | 19 декабря – 30 декабря 2022 года 15 мая – 31 мая 2023 года |
| Объем и срок освоения программы | 216 часов, 3 года обучения |
| Режим занятий | В соответствии с расписанием |
| Каникулы зимние | 31.12.2022 – 08.01.2023 |
| Каникулы летние | 01.06.2023 – 31.08.2023 |

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, соревнование.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях. На тренировках

следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия тренер рекомендует литературу для самостоятельного изучения. Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры, танцевальные комбинации, взмах, равновесие, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них. Занятия по с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: пособие / А.И. Акулова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
4. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих [Текст]: учебное пособие / Д. Коултер, пер. Ю. Синявской. – М.: Постум, 2018.
5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.
8. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Под ред. Савельевой Л. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Неволя. – Киев: Олимпийская литература, 2014
11. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014.
13. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету Физическая культура [Текст]: учебник / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2005.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"