Управление образования администрации
Озинского муниципального района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Липовский»
Озинского района Саратовской области

413604, Саратовская область, Озинский район, п. Липовский, ул. Школьная, д. 1
Тел.: 8(84576) 4-73-05

Согласовано.
Протокол
педагогического совета
№ 1
от «02» 09 2024 года.

Утверждаю.
Директор МОУ «СОШ п. Липовский»
_____ /Лось Л.А./
Приказ № 85 от 02.09 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные гимнасты»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор –составитель: Жумагазиева Р.К.
педагог дополнительного образования

п. Липовский, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные гимнасты» вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В её основу легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Поэтому данная программа носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные гимнасты» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовой базой разработки дополнительных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012№273 (ред.от 02.07.2021);

Федеральныйзаконот31.07.2020№247«Об обязательных требованиях в Российской Федерации»(вред. от 11.06.2021);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ МинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот27.07.2022№629 «ОбутверждениИПорядкаорганизацииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» действует до 1 сентября 2028 г;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020№28«ОбутверждениисанитарныхправилСП2.4.3648–20«Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот03.09.2019№467«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»(с изменениями от 02.02.2021 №38).

- Распоряжение Правительства Саратовской области от 16.10.2020 года № 300-пр «О создании новых мест дополнительного образования детей в Саратовской области»;

- Приказ Министерства образования Саратовской области от 10.03.2022 года № 267 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания для создания в Саратовской области в 2022 году новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ п. Липовский» Озинского района Саратовской области.

Актуальность программы в том, что концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей рассматривается, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений.

Новизна программы «Юные гимнасты» определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений. Использование как традиционных ,так и инновационных методов и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Отличительные особенности. Программа «Юные гимнасты»имеет стартовый уровень. К стартовому уровню относится первый год обучения.

- Соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область

«Физическая культура»,обязательной составляющей основного образования;

- Ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений ,навыков, укрепление организма;

В процессе обучения дети легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки; получают навык и самостоятельной работы. У них вырабатываются такие качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Программа основывается на том, что все базовые навыки должны исполнятся в

«гимнастическом стиле»,то есть с правильной осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься гимнастикой и является отображением единства теории и практики. Программа «Юные гимнасты» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Адресат программы.

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Число обучающихся в группе 10 – 15 человек.

Возрастные особенности.

Школьный возраст-это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической

культурой и спортом.

Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузкинадетскийнесформировавшийсяорганизммогутзамедлитьростидажеповлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети 7-11 лет эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы. Проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь педагога им все еще нужна.

Наполняемость объединения –10-15 человек.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные гимнасты» 144часа, рассчитана на1 год обучения (36 недель)

Форма обучения по программе «Юные гимнасты» - очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений посредством обучения гимнастическим упражнениям.

Задачи:

Обучающие:

Обучать основам техники акробатических упражнений;

- Укреплять здоровье и повышать работоспособность обучающихся;
- Научить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;

Изучать основы техники хореографических прыжков и поворотов.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества; повышение функциональных возможностей организма, двигательного воображения и творческую фантазию;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- развитие внимания и всех видов памяти(зрительной, слуховой, мышечной);
- развитие образного мышления и фантазии путём передачи различных эмоциональных состояний;
- развитие творческих способностей и способностей к самореализации;
- развитие физических качеств: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координации движений;
- совершенствованиедвигательнойактивностидетейиформированиеправильной осанки;
- развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- Воспитание дружелюбия, уважения к себе и окружающим людям;
- Воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность.

1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов. Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные гимнасты» следует считать:

Предметные:

- Повышены соматические показания здоровья ребенка;
- сформированы знания и ученик может выполнить комплекс элементарных упражнений с гимнастическими предметами, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на хорошем техническом уровне.

Метапредметные:

- сформированы- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность и стремление к достижению поставленной цели; проявляет инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Личностные:

- сформированы двигательные навыки, улучшено зрительно-пространственная координация движений;
- сформировано умение согласовывать движения с музыкой;
- сформировны активность и самостоятельность в разных видах двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
1.	**Вводное занятие.(10ч)** Путешествиев сказочный мир гимнастики. Самомассаж. Дыхательныеупражнения. Релаксация.	2	8	10	Наблюдение, практический показ.
2.	**Строевые упражнения.(10ч)**	2	8	10	Наблюдение, практический показ.
3.	**Упражнения в едином темпе(8ч)** Формирование осанки и равновесия. Махи ногами.	2	6	8	Наблюдение, практический показ.
4	**Упражнения на растягивание(24ч)** Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной Площадиопоры. Упражнения на выполнение Комплексаобщеразвивающих	4	20	24	Наблюдение, практический показ.

5	**Упражнения с использованием мяча, ленты и скакалки. Подвижные игры.(16ч)**	4	12	16	Наблюдение, практический показ.
6	**Выполнение упражнений на расслабление мышц(24ч)** Упражнения снаклонами. Подвижныеигрынарастяжку. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражненийсиспользованием ленты,обручаимяча.	4	20	24	Наблюдение, практический показ.
7	**Упражнения на формирование осанки(20ч)** Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контрольосанкивдвижении. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.Подвижные игры		20	20	Наблюдение, практический показ.
8	**Вольные упражнения под музыку(16ч)**		16	16	Наблюдение, практический показ.
9	**Диагностика(10ч)**		10	10	Сдачаконтрольных нормативов.
10	**Итоговое занятие.(6ч)**		6	6	Показательные выступления
	Общее количество часов в год	18	126	144	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные гимнасты»:

Раздел1.

Вводное занятие.(10ч)

1.1.Путешествие в сказочный мир гимнастики.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Создание непринужденной обстановки на занятии.

1.2. Основы терминологии.

Теория: Знакомство с гимнастическими предметами: мяч, скакалка, обруч, лента.

Практика(2ч.) :Игра-знакомство: «Имена».Разминка из элементарных движений с разными гимнастическими предметами. Игра: «Займи свой домик».

Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

1.3.Самомассаж.

Теория: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Практика: Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

1.4. Дыхательные упражнения.

Теория: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Практика: (2ч) Упражнения: «волны шипят»; упражнение на осанку «по-турецки»; «шарик надуваем»;дыхательные упражнения с подниманием рук в верх: вдох –поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

1.5.Релаксация.

Теория: Дыхательные упражнения при ходьбе с подниманием рук в верх: вдох –поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Практика: (2ч)Упражнения«спокойный сон»,«мы лежим на мягкой травке»

Теория: Учить детей правильно расслабляться.

Спокойные игры:«море волнуется», «дует ветерок».

Раздел2.Строевые упражнения(10ч)

2.1.Ориентирование в пространстве**.** Виды упражнений.

Теория: Ориентирование в пространстве и освоение различных видов движений: построение, перестроение.

Практика:(2ч)Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг;

Теория: Виды упражнений:

2.3.Виды упражнений:

Практика: (2ч)Перестроение в шеренгу и колонну;

бег по кругу и ориентирам(«змейкой»), с прямыми ногами.

Теория:

2.5.Виды упражнений:

Практика: (2ч) Бег по прямой с захлестыванием голени др;

Теория:

2.7.Виды упражнений:

Практика: (2ч) Перестроение в построение в круг; построение в шеренгу.

Теория: 2.9.Виды упражнений

Практика: (2ч)Виды упражнений:

Построение в шеренгу, повороты

Сцеплением за руки; построение врассыпную.

Раздел3.Упражнения в едином темпе (8ч)

3.1. Формирование осанки и равновесия.

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере(сидя,лежа,вприседе).

Практика: (2ч). Приёмы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для руки ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

3.3.Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.

Теория: Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины. Равновесия, прыжки, шаги, повороты.

Практика:(2ч). Упражнения:«Крылышки»,«Часики»,«Ветер дует».

3.6.Махи ногами.

Теория: Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика: (2ч). Упражнения: «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».

3.8.Разминка, упражнения в едином темпе

Раздел4. Упражнения на растягивание(24ч)

4.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.

Теория: Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика: (2ч)Упражнения:«Бабочка»,«Елочка»,«Снежинки»,«Книга».

4.4.Упражнения для развития гибкости, выносливости и координации,

Практика: (2ч) Упражнения для развития силы, быстроты: группировки и перекаты; разные виды кувырков, переворот в сторону.

Упражнения«петушок»,«ласточка»,«шпагат»,«полу шпагат»,

Практика: (2ч) Упражнения «берёзка»,«ракета»,«мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик».

4.9.Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений сидя и лежа.

Практика: (2ч)Упражнения на мате лежа « Лодочка», «Колечко»

4.11.Общеразвивающие упражнения

Практика: (2ч) Упражнения «Коробочка»,«корзинка»

4.13.Ориентирование в пространстве зала. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика: (2ч).Координация движений при выполнении движений в парах, в группе.

4.15. Стрейчинговые упражнения

Практика: (2ч).Координация движений при выполнении движений в парах, в группе.

другие в сочетании с музыкой или заданным ритмом

4.15.Упражнения в парах

Практика:(2ч).Упражнения:«Покачайся»,Экскаватор»,

«Мостик». Упражнения со скакалкой: вращения одной рукой, вращения двумя руками,

4.17.Упражнения на растягивание мышц ног

Практика: (2ч).«Ходьба вокруг себя сидя на мяче»,наклоны туловища стоя

прыжки вперед. Акробатические упражнения с мячом. Составление композиций.

4.19.Акробатические упражнения

Практика: (2ч).Укрепление мышц рук, ног, спины.

4.21..Подвижные игры.

Теория: Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика:(2ч).Подвижные игры:«Гусеница»,«Пингвины на льдине»,«Снежная крепость», «Эстафеты».

Раздел5.Упражнениясиспользованием мяча, ленты, скакалки. Подвижные игры.(16ч)

5.1.Базовые положения при выполнении упражнений с предметами (сидя, лежа, в приседе).

Теория: **Базовые положения при выполнении упражнений с предметами**

Практика: (2ч).Техника безопасности во время выполнения упражнений с предметами Упражнения с лентой: взмахи, круги,

5.4.Развитие внимания, координации движений.

Практика: (2ч).Упражнения с лентой: взмахи, круги, змейка и спираль

5.6.Формирование правильной осанки

Практика: (2ч).Упражнения с лентой спираль и другие сочетания. Подвижные игры

5.8.Упражнения в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями**.**

Теория: Сочетание с танцевальными и акробатическими движениями**.**

Практика: (2ч).Упражнения с лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка,

5.10.Упражнения с лентой:

Теория: Упражнения с лентой, сочетание танцевальных элементов с акробатическими

Практика: (2ч). Сочетание элементы танцевальной подготовки

5.12Упражнения с лентой и мячом

Практика: (2ч). Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку

5.14.Упражнения с мячом

Практика: (2ч).Перекаты, подбрасывание мяча

5.16.Подвижные игры

Раздел6. Выполнение упражнений на расслабление мышц.(24ч)

6.1.Упражнения с наклонами. Упражнения на растяжку.

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений

Практика:(2ч)Упражнения:«Кошечка»,«Зайка»,«Лисичка».

6.3.Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Теория: Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика: (2ч)Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

6.5.Правильная осанка и упражнения с наклонами

Теория: Правильная осанка и упражнения с наклонами.

Практика: (2ч) Упражнения с наклонами вперед-назад, влево, вправо. Мост из положения лежа.

6.7.Упражнения в ходьбе на носках.

Теория: Комплексы упражнений для ходьбы на носках

Практика: (2ч).Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

6.9..Упражнения на растяжку

Теория: Комплексы упражнений на растяжку

Практика: (2ч).Элементы акробатики, стойка на лопатках, кувырок вперед-назад

6.11.Упражнения с мячом и обручем

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Комплексы упражнений с мячом и с обручем.

6.13.Упражнения с обручем, с лентой

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Комплексы упражнений

Практика: (2ч)упражнения с обручем: вращения,«вертушка».

6.15.Упражнения с обручем, мячом

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Комплексы упражнений

упражнения с обручем: вращения,«вертушка».

Практика: (4ч)упражнения с обручем вращения, упражнения с мячом- бросок и ловля .Подвижные игры«А ну-ка, догони», «Ловишки»,

6.19. Общеразвивающие упражнения с обручем, мячом

Теория:Техника безопасности во время выполнения упражнений

Практика: (4ч)упражнения с мячом Подвижные игры«А ну-ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

6.23 .Комплексы упражнений с мячом , обручем, скакалкой

Теория:Техника безопасности во время выполнения упражнений

Практика: (2ч) Упражнения с обручем, вращения и перекаты в движении. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячом.

Раздел7. Упражнения на формирование осанки (20ч)

7.1. .Комплексы упражнений

Теория:Техника безопасности во время выполнения упражнений. Ходьба на носках.

Ходьба с заданной осанкой

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе с заданной осанкой. Подвижные игры « Колечко», «Птичка на дереве»

7.3. Элементы танцевальной подготовки

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе с притопами, в припрыжку, с пятки на носок. Подвижные игры «Тише мыши», «Угадай - чей голосок»

7.5.Контроль осанки в движении

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе и беге. Подвижные игры

7.7. Элементы хореографической подготовки

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе и беге на носках, с забрасыванием голени назад

7.9. Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение

7.11 .Комплексы упражнений на формирование осанки при ходьбе и беге

Практика: (2ч)Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Подвижные игры

7. 13.Элементы акробатической подготовки

*Теория:*Техника безопасности во время выполнения упражнений

Практика: (2ч)Упражнения в выполнении стойки на лопатках, равновесия на одной ноге, кувырки

7. 15.Элементы акробатической и танцевальной подготовки.

Практика: (4ч)Упражнения в выполнении акробатической подготовки, акробатическая связка (Стойка на лопатках, кувырок вперед, в полушпагат) .Мост из положения лежа на спине, переворот боком.

7. 19.Подвижные игры..Элементы акробатической подготовки

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений

Практика: (2ч)Упражнения в выполнении акробатических упражнений. Подвижные игры

Раздел 8. Вольные упражнения под музыку(16ч)

8.1.Совершенствование шагов

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика:(2ч) Совершенствовать шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку. Подвижные игры «Кузнечики», прыжковая эстафета

8.3.Совершенствование шагов**,** пружинистые полуприседы.

Практика: (2ч) Совершенствование приставного шага в сторону, шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов.

8.5.Акробатическая композиция без предметов,

Практика: (2ч)

8.7.Акробатическая композиция с лентой и мячом.

Практика: (2ч)

Акробатическая композиция шаг с небольшим подскоком

8.9.Комбинации из танцевальных шагов. Подвижные игры

Практика: (3ч)Совершенствование приставного шага в сторону, шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов.

Теория: Комбинации из танцевальных шагов

8.12.Комбинации из танцевальных шагов

Практика: (2ч)Акробатическая композиция с лентой и мячом.

8.14.Совершенствование шагов, пружинистые полуприседы

Практика: (2ч) Совершенствовать шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку. Подвижные игры «Кузнечики», прыжковая эстафета

8.16.Совершенствование изученных танцевальных шагов и комбинаций

Раздел 9.Диагностика.(10ч)

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подготовка к выполнению комплекса упражнений. Итоговая диагностика(тестирование). Итоговый контроль: диагностика выполняемых упражнений.

Раздел10. Итоговое занятие(6ч)

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: показательные выступления, соревнование.

1.5.Форма аттестации/контроль и их периодичность

Формами проведения итогов усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Юные гимнасты» являются входная, промежуточная и итоговая диагностика.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Для отслеживания результативности по программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, мини-конкурса, викторины, соревнований.

Предметные результаты

- ***Входной контроль*** *:*проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.
- ***Текущий контроль****:* проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- ***Промежуточный контроль****:* проводится в конце I полугодия (в декабре) и II полугодия (май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания обучащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- ***Итоговый контроль****:* проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучащегося.

Метапредметные и личностные результаты:

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
- воспитательная(стимулкрасширениюпознавательныхинтересовипотребностейребенка);
- развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);
- коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая(предоставление возможности каждому ребенку оказаться в

«ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям)информации об успеваемости детей).

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные гимнасты» реализуется в очной форме. Программа рассчитана на ознакомление обучающихся.

Формы организации образовательного процесса :

- систематичность–занятия гимнастикой должны проводиться регулярно,вопределенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность-физическаянагрузканазанятияхгимнастикойдолжнабытьдоступнадетям и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности школьников является игра, необходимо использовать, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процесс обучения элементам гимнастики становиться разнообразными и интересным для детей;
- наглядность-для успешного прохождения материала по гимнастике, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по гимнастике необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, инвентарь и т.д.);
- последовательность и постепенность – вовремя обучения детей элементам гимнастики и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенноговыполнениепредыдущихупражнений.Обучениегимнастикенужноначинать с освоения несложных движений по гимнастике: упражнения на растяжку, строевые упражнения.Назанятияхпогимнастикенужноиспользоватьигры,вкоторыхиспользуется элементы которые дети уже научились делать. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Формы организации учебного занятия:

При реализации программы используются разные методы обучения.

Главное условие успешного обучения- это способность педагога постоянно совершенствовать занятия и находить новые подходы. Приемы обучения- это действия, которые используются в рамках методов обучения

- **Методы обучения:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- игровые
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью. Обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Немаловажными в работе с детьми являются используемые методы воспитания - методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха помогает ребенку снять чувство неуверенности, боязни приступить к сложному заданию.

Метод поощрения, выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение(в форме призов)так и моральное(словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества учебно-воспитательного процесса и эффективному освоению учащимися знаний и навыков, развитию творческих способностей.

В качестве форм организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной/общеразвивающей программе применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- открытые занятия для родителей.

Педагогические технологии, используемые в представлении программного материала

№	**Наименование технологий, методик**	**Характеристика технологий в рамках общеобразовательной программы**
1	Вопросно-ответный прием	Стимулирует мышление
2	Обратная связь	Коментарии и советы
3	Демонстрация	Выполнение упражнений

2.2.Условия реализации программы

Материально – технические условия реализации программы:

Практические занятия проводятся в спортивном зале МОУ «СОШ п. Липовский».Зал светлый сухой,18х9м.,хорошо проветриваемый, соответствует санитарно- гигиеническим требованиям, а так же следующее оборудование:

- Гимнастическая скамейка

Гимнастическое бревно

- Оборудование для прыжков
- Мячи резиновые
- Обручи
- Гимнастические палки
- На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, тапочки или обтягивающие футболки, спортивные трусы.

Оборудование для катания, бросания, ловли

- Кегли
- Кольцеброс
- Мешочки с грузом
- Мячи – разного диаметра
- Мячи баскетбольные
- **Оборудование для ползания и лазания**
- Канат
- Стенка гимнастическая

Оборудование для ритмики

- Мячи
- Обручи
- Косички
- Флажки
- Ленты
- Скакалки
- Оборудование для игр с элементам и спорта(баскетбол,волейбол)
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная

Информационные обеспечение:

Для успешной реализации программы используются:

- Фото выдающихся гимнасток России.
- Схемы и плакаты освоения предметной подготовкой
- Презентация «Что такое художественная гимнастика».
- Аудиозаписи музыкальных произведений

Дидактические материалы:

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- Методическое пособие «Упражнения с предметами мяч, скакалка»
- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с правилами упражнений. - Инструкции по охране труда.
- Презентации к занятиям

Кадровое обеспечение:

Дополнительную общеразвивающую программу стартового уровня «Юные гимнасты» реализует педагог дополнительного образования Жумагазиева Р.К. имеющий высшее образование. Педагогом пройдены КПК:

«Организация деятельности по реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности» (72ч.),

Профессиональная переподготовка по программе «Педагог дополнительного образования детей и взрослых: реализация дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности», 2024 г.

2.3. Календарный график на 2024-2025 уч. г.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие (10ч.)								
1-2	04	09	15.00-16.40	групповая	2	Путешествие в сказочный мир гимнастики.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Собеседование
3-4	09	09	15.00-16.40	групповая	2	Техника безопасности на занятиях. Самомассаж.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа тестирование
5-6	11	09	15.00-16.40	групповая	2	Дыхательные упражнения. Релаксация.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
7-8		09	15.00-16.40	групповая	2	Упражнение на осанку «по-турецки»;«шарик надуваем»;	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
9-10	16	09	15.00-16.40	групповая	2	Спокойные игры:«море волнуется», «дует ветерок». Диагностика	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
2. Строевые упражнения(10ч)								
11-12	18	09	15.00-16.40	групповая	2	Строевые упражнения. Ориентирование в пространстве .Виды упражнений.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	наблюдение
13-14		09	15.00-16.40	групповая	2	Строевые упражнения. перестроение в круг	Спортивный зал МОУ «СОШ	практическое задание

							п.Липовский»	
15-16		09	15.00-16.40	групповая	2	Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
17-18			15.00-16.40	групповая	2	Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
19-20			15.00-16.40	групповая	2	Бег по кругу и ориентирам(«змейкой»)	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	практическая работа
3. Упражнения в едином темпе (8ч)								
21-22			15.00-16.40	групповая	2	Формирование осанки и равновесия .Махи ногами. Упражнения: «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ,практическа яработа
23-24			15.00-16.40	групповая	2	Базовые положения при выполнении упражнений в партере(сидя).Приёмы самостраховки.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ,практическая работа
25-26			15.00-16.40	групповая	2	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачи ваниями на мяче.Разминка с гимнастическими предметами.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ,практическая работа
27-28			15.00-16.40	групповая	2	Приёмы самостраховки.Упражнения: «Крылышки»,«Часики»,«Ветер дует».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ,практическая работа

4. Упражнения на растягивание (24ч)								
29-30			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения на сохранение Равновесия при уменьшенной площади опоры.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ
31-32			15.00-16.40	групповая	2	Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений. Упражнения: «Бабочка»,«Елочка»,«Снежинки», «Книга».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ
33-34			15.00-16.40	групповая	2	Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ
35-36			15.00-16.40	групповая	2	Укрепление мышц рук, ног, спины. Упражнения: «Покачайся»,«Ходьба вокруг	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ

37-38			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения «сидя на мяче», «Экскаватор», «Лодочка» «Мостик».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа
39-40			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения со скакалкой: Вращения одной рукой, вращения двумя руками, прыжки вперед.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
41-42			15.00-16.40	групповая	2	Подвижные игры. Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры:«Гусеница»,«Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа
43-44			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
45-46			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием скакалки. Подвижные игры.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	наблюдение Практическая работа
47-48			15.00-16.40	групповая	2	«Ходьба вокруг себя сидя на мяче»,наклоны туловища стоя прыжки вперед. Акробатические упражнения с мячом. Составление композиций.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа

49-50			15.00-16.40	групповая	2	Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Другие в сочетании с музыкой или заданным ритмом	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ
51-52			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения с обручем, вращения и перекаты в движении. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа
5. Упражнения с использованием мяча, ленты и скакалки. Подвижные игры.(16ч)								
53-54			15.00-16.40	групповая		Техника безопасности во время выполнения упражнений с предметами Базовые положения при выполнении упражнений с предметами (сидя, лежа, в приседе, в движении).	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
55-56			15.00-16.40	групповая		Развитие внимания, координации движений. Упражнения с лентой: взмахи, круги, змейка и спираль	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
57-58			15.00-16.40	групповая		Упражнения с лентой спираль и другие сочетания. Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ

59-60			15.00-16.40	групповая		Упражнения в сочетании с танцевальными и акробатическими движениям и с мячом	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
61-62			15.00-16.40	групповая		Сочетание с танцевальными и акробатическими движениями	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, практическийпоказ
63-64			15.00-16.40	групповая		Упражнения с лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка. Подвижные игры.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
65-66			15.00-16.40	групповая		Упражнения с лентой и мячом Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
67-68			15.00-16.40	групповая		Упражнения с мячом Перекаты, подбрасывание мяча. Подвижные игры с мячом	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
6.Выполнение упражнений на расслабление мышц(24ч)								
69-70			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения с наклонами. Упражнения на растяжку. Техника безопасности во время выполнения упражнений	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ

71-72			15.00-16.40	групповая	2	Упражнения с наклонами. Упражнения:«Кошечка», «Зайка»,«Лисичка»	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практический показ
73-74			15.00-16.40	групповая	2	Подвижные игры «А ну- ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко» и «Успей догнать».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа
75-76			15.00-16.40	групповая		Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений. Правильная осанка и упражнения с наклонами. Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
77-78			15.00-16.40	групповая		Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
79-80			15.00-16.40	групповая		Правильная осанка и упражнения с наклонами. Упражнения «лодочка», « колечко».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
81-82			15.00-16.40	групповая		Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Подвижные игры «Море волнуется»	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
83-84			15.00-16.40	групповая		Упражнения на растяжку, упражнения сидя, лежа. Стойка на лопатках и голове	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ

85-86			15.00-16.40	групповая		Выполнение упражнений на расслабление мышц.Наклоны сидя Предупреждение спортивных, травм на занятиях.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
87-88			15.00-16.40	групповая		Комплексы упражнений на растяжку. Элементы акробатики, стойка на лопатках, кувырок вперед-назад	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
89-90			15.00-16.40	групповая		Подвижные игры с элементами акробатики, «Угадай- чей голосок», «Нитка и иголка»	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
91-92			15.00-16.40	групповая		Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	
7. Упражнения на формирование осанки (20ч)								
93-94			15.00-16.40	групповая	2	Виды гимнастической разминки. Упражнения по видам разминок. «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок». Выполняем упражнения на формирование гимнастической осанки	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ

95-96			15.00-16.40	групповая	2	Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
97-98			15.00-16.40	групповая	2	Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. «Пава», «Казачок», «Жираф»,	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
99-100			15.00-16.40	групповая		Учимся бегать и прыгать. «Олененок» — бег вперед. Партерная разминка.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
101-102			15.00-16.40	групповая		Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
103-104			15.00-16.40	групповая		Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшногопресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышцбедер, мышц рук.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
105-106			15.00-16.40	групповая		Упражнения для развития гибкости.Наклон туловища назад в опоре на коленях;положение «круглого» полуприседа; «волна»	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ

						вперед,«волна» назад		
107-108			15.00-16.40	групповая		Упражнения для развития равновесия.Наклоны туловища вперед вопоре на стопу одной ноги, «Флажок».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
109-110			15.00-16.40	групповая		Группировки, перекаты в группировке, кувырки. Группировка «Ванька-встанька».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
111-112			15.00-16.40	групповая		Формирование гимнастической осанки, упражнения Лягушонок» на спине, «Велосипед», «Тутти»,«Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка»,«Березка», «Неваляшка».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
8. Вольные упражнения под музыку (16ч)								

113-114			15.00-16.40	групповая		Совершенствование шагов Инструктаж по технике безопасности. Совершенствовать шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
115-116			15.00-16.40	групповая		Подвижные игры «Кузнечики», прыжковая эстафета. Акробатические упражнения. Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
117-118			15.00-16.40	групповая		Совершенствование шагов, пружинистые полуприседы. Акробатические упражнения.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
119-120			15.00-16.40	групповая		Совершенствование приставного шага в сторону, шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
121-122			15.00-16.40	групповая		Акробатическая композиция без предметов, подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ
123-124			15.00-16.40	групповая		Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ

125-126			15.00-16.40	групповая		Учимся выполнять танцевальные шаги. Акробатическая композиция без предметов, подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ	
127-128			15.00-16.40	групповая		Шаги с подскоками вперед и с поворотом «Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону «Жеребенок».	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ	
9. Диагностика (10 ч)									
129-130			15.00-16.40	групповая		Подготовка к выполнению комплекса упражнений. Техника безопасности на занятиях. Игры, эстафеты. Челночный бег 3х10м, илибег20 м .	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ	
131-132			15.00-16.40	групповая		Правила безопасности при участии в эстафетах. Запоминаем правила спортивных эстафет. Поднимание ног в висе на перекладине.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,	
133-134			15.00-16.40	групповая		Участвуем в спортивных эстафетах. Подъемтуловищаиз и. п.лежа на спине.Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа, Практический показ	

135-136			15.00-16.40	групповая		Наклон вперед, стоя на возвышении.Прыжок в длину с места.Спортивные эстафеты.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,
137-138			15.00-16.40	групповая		Подтягивание в висе на перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Подвижные игры	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,
10. Итоговое занятие.(6 ч)								
139-140			15.00-16.40			Инструктаж по технике безопасности. показательные выступления, соревнование.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,
141-142			15.00-16.40			Спортивные эстафеты, участие в школьном дне здоровья	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,
143-144			15.00-16.40			Участвуем в спортивных эстафетах. показательные выступления.	Спортивный зал МОУ «СОШ п.Липовский»	Практическая работа,

е материалы

2.4.Оценочны

Чтобы отследить результаты обучения, развитие и воспитание детей по дополнительной общеразвивающей программе «Юные гимнасты» используется ряд диагностических методик

Входная диагностика

Физическое качество	**Контрольные упражнения**	**Результат**
Челночный бег 3х10м,силибег20 м	10	«5»-плотная складка, колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	«5»-плотная складка, колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-принаклоневпередкистирукналинистоп,коленипрямые
Подъем туловища из и.п.лежа на спине	+	«5»-руки,ноги прямые «4» - руки или ноги согнуты «3»-рукииногисогнуты
Прыжок в длину с места	+	«5» - удержание положенияуголспрямыминогамибольше10 сек «4» - удержание положения угол с прямыми ногами 7-10 сек «3» - удержание положения угол с прямыми ногами меньше7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«5»-140см и больше «4»-120см-140см

		«3» - 110см-120см
Скоростно-силовые качества	Поднимание ног в висе на перекладине	«5»-6 раз и более «4» -5 раз «3» -4раза
Сила	Подтягивание в висе на перекладине	«5»-5 раз и более «4» - 4раза «3» - 3раза
Быстрота	Бег 20 метров	«5»-6,0 сек и меньше «4» - 6,7сек «3» - 6,9сек

Таблица контрольных промежуточных, текущих нормативов обучающихся 7-11лет

Физическое качество	**Контрольные упражнения**	**Результат**
Гибкость	И.П.-сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	«5»-плотная складка ,колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	Шпагаты	«5»-плотная складка, колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-принаклоневпередкистирукналинистоп,коленипрямые
Гибкость	Мост из сположения лежа	«5»-руки,ноги прямые «4»- руки или ноги согнуты «3»-рукииногисогнуты
Сила	Угол в висе на перекладине	«5» - удержание положенияуголспрямыминогамибольше10 сек «4» - удержание положения угол с прямыми ногами 7-10 сек «3»-удержаниеположения Угол с прямыми ногами меньше 7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«5»-140см и больше «4»-120см-140см «3» -110см-120см
Скоростно-силовые качества	Поднимание ног в висе на перекладине	«5»-6 раз и более «4» -5 раз «3» -4 раза

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«5»-5 раз и более «4» -4раза «3» -3раза
Быстрота	Бег 20 метров	«5»-6,0 сек и меньше «4» - 6,7сек «3» - 6,9сек

Итоговый контроль 7-11лет

Физическое качество	**Контрольные упражнения**	**Результат**
Гибкость	И.П.-сед,ноги вместе наклон вперед,фиксация положения 5 счетов	«5»-плотная складка, колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,колени прямые
Акробатика	Кувырок вперед, назад Рондат	«5»-плотная складка,колени прямые «4»-при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»-при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гимнастика	Мост из положения лежа Шпагаты Колесо	«5»-руки, ноги прямые «4» - руки или ноги согнуты «3»-рукииногисогнуты
Сила	Угол в висе на перекладине	«5» - удержание положенияуголспрямыминогамибольше10 сек «4» - удержание положения угол с прямыми ногами 7-10 сек «3»-удержаниеположения Угол с прямыми ногами меньше 7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«5»-140см и больше «4»-120см-140см «3» -110см-120см

Скоростно-силовые качества	Поднимание ног в висе на перекладине	«5»-6 раз и более «4» -5 раз «3» -4 раза
Сила	Подтягивание в висе на перекладине	«5»-5 раз и более «4» -4раза «3» -3раза
Быстрота	Бег 20 метров	«5»-6,0 сек и меньше «4» - 6,7сек «3» - 6,9сек

Диагностика оценки вестибулярного аппарата

№	Фамилия, имя.	Повороты вокруг себя с закрытыми глазами (10 сек.)		Стоять на бревна, лежащем (30сек.) на полу		Уровень	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец
1.							
2.							

Диагностическая оценка координации движений

№	Фамилия, имя	Простые упражнения		Средней трудности		Повышенной трудности		Уровень
		петушок	ласточка	кольцо	стрела	Переворот в сторону	Стойки на руках	
1								
2								

Диагностика оценки физического состояния

№	Фамилия, имя	Бег 30 сек	Прыжки в длинус места	Шпагат	Мост	Наклоны вперед	Удержание подъемано г	Подняти е ногввисе	Уровень
1									
2									

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по реализации программы являются:

Показательные выступления. Участие в соревнованиях.

Уровни	Критерии сформированности ожидаемых метапредметных результатов	Баллы
Высокий	Сила- удержание положения угол с прямыми ногами	«5» - больше10 сек
Средний	Сила - удержание положения угол с прямыми ногами	«4» - 7-10 сек
Низкий	Сила -удержание положения	«3»

	угол с прямыми ногами	меньше 7 сек

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные гимнасты»

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Гибкость				
Акробатика				
Гимнастика				
Сила				
Скоростно-силовые качества				

РАЗДЕЛ 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи. Целевые ориентиры воспитания.

Цель воспитания: создавать условия для развития у обучающихся правильной осанки при выполнении упражнений.

Задачи:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Целевые ориентиры воспитания:

- Уважение к труду и результатам труда

- культура общения, взаимопомощь

- эстетическая культура

3.2. Формы и методы воспитания.

3.3. Формы воспитания

- Спортивные соревнования

- Мастер-класс

- Эстафеты

-Концерты

3.4. Методы воспитания

Процесс воспитания характеризуется разносторонностью содержания, богатством организационных форм. С этим непосредственно связано многообразие методов воспитания, обучение по данной программе предусматривает использование следующих методов:

- Методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, пример.

- Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации.

- Методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Календарный план воспитательной работы

№	Дата, события, мероприятия	сроки	Форма	Практический результат
1	Участие в школьном конкурсе «День здоровья»	Сентябрь	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
2	Участие в школьном конкурсе «Здоровье в порядке»	Октябрь	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
3	Участие в школьной эстафете «Мы любим спорт»	Ноябрь	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
4	Участие в и школьном мероприятии посвященном встрече Нового года	Декабрь	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
5	Подготовка и проведение зимних игр на свежем воздухе	Январь	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы

6	Игровая спортивная программа «Рыцарский турнир»	Февраль	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
7	Подготовка и участие в спортивной эстафете « А ну-ка девочки!»	Март	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
8	Участие в и школьном мероприятии посвященном дню космонавтики	Апрель	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы
9	Подготовка к итоговому показательному выступлению	Май	Участие в конкурсе	Фото и видеоматериалы, размещенные в вк и на сайте школы

3.5. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации воспитательных мероприятий.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося. Он направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся.

Список литературы и источников.

Для педагога

1. ВерхозинаЛ.Г.Гимнастика для детей5–7лет.–ИздательствоУчитель,2013,126с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120с.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винер И. А. Программа дополнительногообразования.Гармоничноеразвитиедетейсредствамигимнастики. М.: Просвещение, 2011, - 22с.
4. ВинерИ.А. Физическая культура. Гимнастика.М.:Просвещение, 2011,-31с.
5. КантанВ.В.Раннеефизическоеразвитиеребёнка.-СПб.:КОРОНАпринт,2001, 272с.
6. КрючекЕ.С.,Аэробика.Содержаниеиметодикапроведенияоздоровительныхзанятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. - 64 с.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2015.- 176 с.
8. ПоповаЕ.Г.,Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.:Терра-Спорт,2018.
   -72с.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». Парциальная программа.-СПБ.:ООО«Издательство «Детство - Пресс»2016. –160 с.
10. ШилковаИ.К.,БольшевА.С. Здоровьеформирующее физическое развитие.М.2014.- 80 с.

Для обучающихся

СтепаненковаЭ.Я.,Сборник подвижных игр.-СПб.:Речь,2016.-104 с.

Для родителей

МилюковаИ.В.,Гимнастика для детей.-Эксмо -Пресс,2015.-256 с.