

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Управление образования Вяземского муниципального района Хабаровского края  
МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

 Зотова Н.В.

Протокол №1  
от "30" 08 2024 г.



 Е.А. Яровенко

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Направление: гимнастика

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кремзукова Анастасия Константиновна,

Учитель Физической культуры

с.Аван  
2024-2025 учебный год

# 1. Комплекс основных характеристик ДООП

## Пояснительная записка

*Направленность программы.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень, рассчитана на 1 год обучения. Программа разработана в соответствии с:

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

Министерство просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

Письмом Минобрнауки о направлении информации вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. №41;

Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном районе Хабаровского края»;

Программа является модифицированной. В основе лежит авторская методика И.А. Винер.

*Актуальность программы.* Гимнастика – один из видов спорта, которым можно заниматься с раннего возраста для подготовки детей к дальнейшей физической нагрузке. Благодаря занятиям можно улучшить показатели физического развития ребёнка и его здоровья.

Гимнастика способствует развитию памяти, внимания, быстроты реакции.

Настоящая программа создана с учётом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

*Отличительная особенность.* В процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки. Получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициатива, индивидуальность.

## Структура занятий

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Разминка	Упражнения общей разминки (элементы разминки у опоры, партерная разминка). Общая и специальная физическая подготовка	25 минут
Основная	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, упражнения с предметами.	15 минут
Заключительная	Растяжки.	10 мин.

Регулярные занятия по программе способствуют физическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Актуальность программы и её особенности обусловили основные принципы, подходы, формы и методы работы с детьми.

*Принципы обучения:*

- *культуросообразности;*
- *природосообразности,* педагогический процесс строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, уровня развития их личностных качеств;
- *гуманизации,* предполагает построение педагогического процесса на полном признании ценности воспитанника, его гражданских прав и уважения к нему;
- *последовательности и систематичности педагогического процесса,* направленного на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, освоенных навыков, развитие личностных качеств, последовательного их совершенствования;
- *создание ситуаций успеха для каждого ребенка* – один из главных принципов.

Обеспечение условий, способствующих самоопределению, саморазвитию, самореализации, адекватной самооценки личности – один из важнейших принципов работы.

Освоение программы предполагает использование методов обучения:

- закрепление и проверка знаний, умений, навыков (методы контроля);
- идеомоторный (мысленное повторение двигательных действий);
- помощь;
- музыкальный;
- словесных (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядных (наблюдение, демонстрация);

- практических (упражнения, практические задания);
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный;
- коммуникативный, который подразумевает создание условий для психологического раскрепощения детей на занятиях.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, рефлексия, выполнение упражнения детьми.

Отработка упражнения должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В занятия включаются игровые, круговые и соревновательные методические приёмы

Адресат программы: программа «Гимнастика» предназначена для детей 8 – 9 лет, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Педагогическая целесообразность. Данная программа, как эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития, реализовать свои способности и потребности, общаясь в коллективе, развивая индивидуальные качества. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

На занятиях по программе «Гимнастика» развиваются: быстрота, сила, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость; совершенствуются координация и точность движений.

### **Цель и задачи программы**

*Цель программы:* развитие и реализация сущностных сил ребёнка, его способностей средствами гимнастики для дальнейшего совершенствования физических качеств.

*Задачи программы:*

- формировать мотивацию у обучающихся к физическим нагрузкам;
- осуществлять развитие физических качеств;
- формировать правильную осанку;
- осваивать базовые навыки выполнения гимнастических упражнений;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, дисциплинированность, аккуратность.

*Объём, уровни, режим освоения программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения. Предмет «Гимнастика» осваивается на стартовом уровне.

Уровень	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Всего часов за модуль
Стартовый	36	1	36

Продолжительность одного занятия – 45 минут с обязательным перерывом - 5 минут (Приложение 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14).

Форма организации занятий: групповая.

Группа комплектуется в количестве 8-15 человек.

### **Ожидаемые результаты по итогам реализации программы**

#### **к концу обучения по программе обучающиеся:**

*будут знать:*

- требования техники безопасности в спортивном зале;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основу техники и методику выполнения базовых гимнастических упражнений;
- значение правильной осанки для позвоночника.

*будут владеть:*

- навыками общения в коллективе;
- основными физическими качествами (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость).

*будут уметь:*

- выполнять базовые упражнения для развития физических качеств;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простейшие гимнастические элементы;
- в совместной деятельности с другими проявлять заботу, уважение, не создавать конфликтных ситуаций, идти на компромисс;
- взаимодействовать в малой группе.

*будут способны:*

- нести ответственность за свои поступки;
- проявлять заботу, оказывать помощь;
- к сотрудничеству.

## Содержание стартового уровня

### **1. Вводное занятие – 1 час.**

*Теория.* Знакомство группы. Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях танцем.

Требования к одежде и обуви. Использование предметов при выполнении упражнений для физической нагрузки. Требования техники безопасности на занятиях. Дисциплина.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка –18 часов.**

**Общая физическая подготовка.** Содержание занятий направлено на физическое развитие детей, подготовку их костно-мышечного аппарата для занятий танцем. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Занятия проводятся под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

*Практика.* В практический материал раздела входят:

- упражнения для разогрева мышц и их подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам с использованием предметов (скакалка, мяч, гимнастические кубики);

- элементы и комплексы силовых физических упражнений;

- упражнения на развитие эластичности мышц и подвижности суставов;

- упражнения для стоп;

- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;

- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в сторону;

- упражнения для развития гибкости позвоночника;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для укрепления мышц бёдер;

- упражнения для укрепления голеностопных суставов;

- наклоны туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд горизонтально в опоре на танцевальный станок;

- упражнения для развития гибкости: «круглый», полуприсед, «Волна» вперёд.

### **3. Гимнастические упражнения – 10 часов.**

- упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса - «Мост»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперёд, назад.

### **4. Растяжка – 6 часов.**

- подводящие упражнения к продольному шпагату и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в сторону.

### **5. Итоговое занятие – 1 час.**

*Практика.* Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Формы аттестации и оценочные материалы:**

- элементы и комплексы физических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- шпагаты;
- мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- кувырки (в сторону, вперед-назад).

Программа предусматривает:

- итоговую аттестацию (контрольное занятия).

### **Методы контроля, применяемые в обучении:**

- методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ посещаемости, анализ деятельности;
- методы устного контроля в форме контрольной беседы.

### **Материально-техническое обеспечение**

- зал для гимнастики с покрытием «маты».

## Список используемой литературы

1. Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика./ Н.В. Авекович, М.И. Цейтин - М., 1967
2. Акробатика. / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 2010
3. Винер И.А., Горбулина Н.Н, Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики – М., «Просвещение», 2011, 24 с
4. Винер И.А., Горбулина Н.Н, Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие – М., «Просвещение», 2019, 200 с
5. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157 с.
6. Коркин В.П. Акробатика/ В.П. Коркин – М., 2009.
7. Приказ Минспорта России от 20.08.2019 N 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"
8. Теория и методика физического воспитания. / Под редакцией Ашмарина Б.А. – М., 2003.

### Интернет ресурсы:

1. <https://infourok.ru/kontrolnoocenochnie-materiali-po-sportivnoy-akrobatike-3517560.html>
2. <http://padaread.com/>
3. <https://ru.bookmate.com/search>

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Рефлексия
2.	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18	Педагогическое наблюдение
3.	Гимнастические упражнения	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4.	Растяжки	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольное занятие
	Итого	36	3	33	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Дата	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
			<b>Теория</b>	<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	Текущий контроль Рефлексия, беседа
			<b>Всего Теория Практика</b>	<b>18 - 18</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	
			Практика	5	Комплекс упражнений для подготовки костно-мышечного аппарата ребёнка к физическим нагрузкам.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения и уровень развития внимания
			Практика	2	Физическая выносливость организма. Комплекс силовых упражнений для выработки физической выносливости.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	2	Эластичность мышц и подвижность суставов. Силовые упражнения, направленные на развитие эластичности мышц и подвижности суставов.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	1	Понятие «стопа танцора». Упражнения для подготовки стоп к исполнению хореографического экзерсиса.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения

			Практика	1	Брюшной пресс. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и брюшного пресса.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	4	Понятие «позвоночник». Осанка. Упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника. Укрепление мышц спины.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	1	Прыжки. Укрепление мышц бёдер. Сила ног.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	2	Понятие «голеностопный сустав». Укрепление голеностопного сустава. Развитие эластичности связок стопы.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения Промежуточный контроль Педагогическое наблюдение
			<b>Всего Теория Практика</b>	10 2 8	<b>Гимнастические упражнения.</b>	
			Практика	3	Понятие «гибкость». Упражнения на развитие гибкости.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика Теория	1 1	Гимнастическое упражнение «мост».	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	1	Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения

			Практика Теория	1 0.5	Кувырок. Исполнение вперёд.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика Теория	1 0,5	Кувырок. Исполнение назад.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	1	Кувырок. Исполнение в сторону.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения Промежуточный контроль Педагогическое наблюдение
			<b>Всего Теория Практика</b>	6 - 6	<b>Растяжки.</b>	
			Практика	3	Продольный шпагат. Подводящие упражнения.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	2	Боковой шпагат. Подводящие упражнения.	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения
			Практика	1	Упражнения на общую растяжку	Текущий контроль Беседа Демонстрация методики исполнения упражнения

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

N п/ п	Упражнения	Едини ца оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" – исполнение из положения «стоя», не касаясь головой пола; "4" – исполнение из положения «стоя» со страховкой педагога; "3" - исполнение из положения «на спине»
3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с

7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
8.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
9.	Боковое равновесие на стопе одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175° - 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160° - 145°, туловище отклонено от вертикали, равновесие достигается путем удержания за опору; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, равновесие достигается путем удержания за опору

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

## Мониторинг личностного развития

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Метод диагностики
Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течении определённого времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия;	5	
		- терпения хватает на всё занятие.	10	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребёнка побуждаются извне;	1	Наблюдение
		- иногда - самим ребёнком;	5	
		- всегда - самим ребёнком.	10	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне;	1	Наблюдение
		- периодически контролирует себя сам;	5	
		- постоянно контролирует себя сам.	10	

Мониторинг проводится два раза в год.

## Оценка сформированности практических умений

Критерии	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	Количество баллов	Метод диагностики
<b>Умение выполнять строевые команды</b>	<i>низкий уровень:</i> допускает ошибки в выполнении строевых команд	1	Наблюдение
	<i>средний уровень:</i> допускает незначительные ошибки в выполнении строевых команд	2	Наблюдение
	<i>высокий уровень:</i> правильно выполняет строевые команды	3	Наблюдение
<b>Умение контролировать осанку</b>	<i>низкий уровень:</i> не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога	1	Наблюдение
	<i>средний уровень:</i> самостоятельно может контролировать осанку непродолжительное время, нуждается в периодическом контроле со стороны педагога	2	Наблюдение
	<i>высокий уровень:</i> умеет контролировать осанку самостоятельно на протяжении всего занятия	3	Наблюдение
<b>Умение выполнять простейшие гимнастические и акробатические элементы</b>	<i>низкий уровень:</i> ребенок испытывает серьезные затруднения в выполнении элементов, может выполнить с помощью педагога; мышечно-слабое выполнение движений	1	Наблюдение
	<i>средний уровень:</i> В основном правильно выполняет простейшие элементы, может выполнять элементы самостоятельно; недостаточно энергичное выполнение движений;	2	Наблюдение
	<i>высокий уровень:</i> правильно выполняет простейшие элементы, не испытывает затруднений; энергичное выполнение движений;	3	Наблюдение

<b><i>Знание и умение выполнять комплекс упражнений</i></b>	<i>низкий уровень:</i> ребенок испытывает серьезные затруднения в выполнении элементов, может выполнить с помощью педагога; мышечно-слабое выполнение движений	1	Наблюдение
	<i>средний уровень:</i> в основном правильно выполняет простейшие элементы, может выполнять элементы самостоятельно; недостаточно энергичное выполнение движений	2	Наблюдение
	<i>высокий уровень:</i> правильно выполняет простейшие элементы, не испытывает затруднений; энергичное выполнение движений;	3	Наблюдение

## Обще учебные умения и навыки

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Метод диагностики
<p><b>Умение слушать и слышать педагога</b></p> <p><i>(восприятие информации, идущей от педагога)</i></p>	<p><i>низкий уровень умений:</i> обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении заданий, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, не всегда адекватно реагирует на обращение педагога</p>	1	Наблюдение
	<p><i>средний уровень:</i> адекватно реагирует на информацию от педагога, но требуется дополнительное разъяснение, выполняет задание с помощью педагога или товарищей</p>	2	Наблюдение
	<p><i>высокий уровень:</i> понимает задание с первого раза, не испытывает особых трудностей</p>	3	Наблюдение
<p><b>Умение организовать свое учебное место</b></p> <p><i>(способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой)</i></p>	<p><i>низкий уровень:</i> затрудняется с определением места расположения индивидуального коврика, не всегда убирает свой инвентарь, не следит за спортивной формой</p>	1	Наблюдение
	<p><i>средний уровень:</i> умеет самостоятельно подготовить и убрать спортивный инвентарь, иногда допускает небрежность в обращении со спортивным инвентарём и личной формой;</p>	2	Наблюдение
	<p><i>высокий уровень:</i> умеет самостоятельно готовить и убирать спортивный инвентарь, аккуратно следит за личной формой</p>	3	Наблюдение
<p><b>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</b></p> <p><i>(соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям)</i></p>	<p><i>низкий уровень:</i> ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой;</p>	1	Наблюдение
	<p><i>средний уровень:</i> объем усвоенных навыков составляет более 1/2;</p>	2	Наблюдение
	<p><i>высокий уровень:</i> ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой</p>	3	Наблюдение

<b>Творческие навыки</b> <i>(креативность в выполнении практических заданий)</i>	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности:</i> ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Наблюдение
	<i>репродуктивный уровень:</i> выполняет в основном задания на основе показа	2	Наблюдение
	<i>творческий уровень:</i> выполняет практические задания с элементами творчества;	3	Наблюдение
<b>Мотивация, интерес к занятиям</b> <i>(осознанное участие ребёнка в практической деятельности)</i>	<i>низкий уровень:</i> интерес к занятиям продиктован извне; занимается неохотно;	1	Наблюдение
	<i>средний уровень:</i> интерес периодически поддерживается самим ребёнком; негативные реакции отсутствуют;	2	Наблюдение
	<i>высокий уровень:</i> интерес постоянно поддерживается самим ребёнком, сформирована мотивация к дальнейшим занятиям	3	Наблюдение

Максимальное количество баллов: 27

Уровни освоения:

«Высокий» - 20-27 б.

«Средний» - 11-19 б.

«Низкий» - до 11 б.