

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная подготовка гимнаста»
возраст учащихся 6 – 12 лет
срок реализации программы – 3 года**

Автор-составитель:
Тимофеев Кирилл Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

Саратов, 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 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» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Увеличение учебной нагрузки в школе, домашних заданий, приводит к резкому снижению двигательной активности детей. С другой стороны, идет сокращение детских спортивных школ и объединений, где дети независимо от природных данных могли бы приобщаться к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка гимнаста» нацелена на решение указанных проблем.

Отличительные особенности программы

По сравнению с подобными программами (В.Н. Дикушин «Дополнительная образовательная программа «Спортивная гимнастика», ЦДТ, Саратов, 2006г., «Типовая программа для внешкольных учреждений. Спортивная гимнастика», Москва, 1986г., «Рабочая программа по спортивной гимнастике (юноши) для групп НП», Саратов, 2013 г.) данная программа имеет ряд отличий:

- Использование технологии сотрудничества и личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе.
- Привлечение детей к процессу целеполагания, и развитие у них умений достигать поставленные цели.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем:

- Обучение детей направлено на развитие силы, ловкости, реализацию потребности детей в движении.
- Развитие координации и красоты движений, физической выносливости.
- Приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни.
- Развитие у детей коммуникативных навыков.

Адресат программы: по программе могут заниматься дети 6 – 12 лет, получившие разрешение врача.

Возрастные особенности учащихся

Дошкольный возраст (6 лет)

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра – основной способ познания окружающего мира, развито воображение. Ребенок часто привлекает к себе внимание, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому может провоцировать

взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками. Готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно – ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. Стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще трудно долго сосредоточиваться на том, что ему не интересно.

Младший школьный возраст 7–10 лет. В этом периоде растут мышцы, формируется осанка, ребенку хочется активности и подвижности. На этом этапе очень важна правильная осанка, равномерное распределение нагрузки на мышцы. Дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, поэтому обучение новым видам движений (в том числе спортивным) проходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно если оно проходит в подвижной, игровой форме. Внимание недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Дети не могут усидеть на месте, необходима частая смена вида деятельности. Дети осознают себя личностью, сравнивают себя с другими, начинают выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Немаловажную роль для детей в этом возрасте играет авторитет. Как правило, младший школьник безгранично верит учителю (тренеру), который является для него непререкаемым авторитетом.

Средний школьный возраст (11-12 лет) (подростковый) характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела. Продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. В данном возрасте происходит половое созревание, появляются вторичные половые признаки. Организм обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале или занятии. Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими (кризис подросткового возраста). В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых

как источник организации и обеспечения их жизни, авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Режим занятий

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности. В группах 1-го года обучения занимаются по 12-15 человек; занятия проходят у дошкольников 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год; у младших школьников 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

В группах 2-3-го годов по 10-15 человек; 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

Форма обучения: очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»).

Цель и задачи программы

Цель программы: способствовать гармоничному физическому развитию ребенка, его морально-волевых качеств посредством занятий спортивной гимнастикой.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение основным приемам техники спортивной гимнастики.
- Овладение навыками здорового образа жизни.

Развивающие

- Развитие физических качеств: координации движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости; формирование правильной осанки.

Воспитательные

- Воспитание у учащихся морально-волевых качеств.
- Привитие интереса к самостоятельным, систематическим занятиям гимнастикой и спортом.
- Содействие в понимании ценности здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащийся должен ЗНАТЬ:

- строение человека, названия основных групп мышц;
- о воздействии физических упражнений на организм человека (объем и сила мышц, объем в мышцах, длительность и интенсивность нагрузки на мышцы);
- о гигиене и режиме дня;
- основы техники спортивной гимнастики, основные правила организации и проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- выполнять различные общеразвивающие упражнения;

- пользоваться спортивным инвентарем;
- выполнять упражнения по формированию осанки;
- лазать по гимнастической лестнице, скамейке, канату, по простой круговой подкачке;
- распознавать гимнастические снаряды (брусья, перекладина, кольца, прыжки, конь, вольные упражнения);
- выполнять простейшие акробатические элементы.

Интегративные личностные характеристики (для учащихся дошкольного возраста):

- договариваться, соблюдать общие правила в игре и совместной деятельности.
- соблюдать простейшие правила ЗОЖ;
- владеть культурой самообслуживания, соответствующей данному возрасту.

Метапредметные и личностные результаты (для учащихся младшего школьного возраста):

Учащийся:

способен принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; проявляет интерес к занятиям спортивной гимнастикой.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- понятие «спортивная гимнастика»;
- приемы психологической подготовки для спортсмена;
- понятия «самоконтроль», «второе дыхание», «перетренировка»;
- меры предупреждения переутомления;

УМЕТЬ:

- выполнять специальные упражнения для развития мышц рук, ног, для развития двигательных качеств;
- выполнять круговую тренировку из 8-10 станций по ОФП;
- выполнять гимнастические упражнения;
- применять технические приемы, психологический тренинг;
- анализировать спортивную тренировку, принимать участие в различных соревнованиях и показательных выступлениях;
- выполнять 3-й юношеский разряд по спортивной гимнастике.

Метапредметные и личностные результаты (для учащихся младшего школьного возраста)

Учащийся:

способен организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; проявляет интерес к достижению спортивных результатов.

К концу 3 года обучения учащийся должен

ЗНАТЬ:

- понятие «самоконтроль» спортсмена;
- понятие «спортивная форма» и способы ее поддержания;
- признаки перетренировки;
- меры предупреждения переутомления;
- о влияние нервной системы в деятельности всего организма;
- о влиянии физических упражнений на формирование мышечной массы;
- о работоспособности мышц и подвижности суставов;
- о специальной физической подготовке.

УМЕТЬ:

- самостоятельно проходить круговую тренировку по физической подготовке;
- самостоятельно выполнять на гимнастических снарядах, акробатической дорожке, батуте простейшие гимнастические элементы и соединения;
- выполнять простейшие хореографические упражнения у станка и на середине.

ИМЕТЬ НАВЫК:

- игры в футбол и баскетбол, выступления на соревнованиях по спортивной гимнастике.

Метапредметные и личностные результаты

Учащийся способен:

определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности;

владеть основами самоконтроля, самооценки;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

проявлять устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой и здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы

Примерный учебный план 1 года обучения (дошкольники)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Здоровый образ жизни и личная гигиена	2	0	2	опрос
2.	Назначение спортивного инвентаря – гимнастические упражнения на них	2	8	10	практическое задание, контрольное задание

3.	Начальная подготовка гимнаста (снаряды)	2	32	34	практическое задание, контрольное задание
4.	Основные группы мышц человека и нагрузка на них	2	18	20	практическое задание, контрольное задание
5.	ОФП и СФП (круговая тренировка)	2	18	20	практическое задание, контрольное задание
6.	Акробатика, батут	2	4	6	практическое задание, контрольное задание
7.	Подвижные игры	2	4	6	практическое задание, контрольное задание
8.	Соревнования, контрольные тесты	2	6	8	практическое задание, контрольное задание
9.	Итоговое занятие	0	2	2	открытое занятие
	Всего часов	16	92	108	

Примерный учебный план 1 года обучения (младшие школьники)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Здоровый образ жизни и личная гигиена	2	0	2	опрос
2.	Назначение спортивного инвентаря – гимнастические упражнения на них	2	10	12	практическое задание, контрольное задание
3.	Начальная подготовка гимнаста (снаряды)	2	42	44	практическое задание, контрольное задание
4.	Основные группы мышц человека и нагрузка на них	2	22	24	практическое задание, контрольное задание
5.	ОФП и СФП (круговая тренировка)	2	28	30	практическое задание, контрольное задание
6.	Акробатика, батут	2	8	10	практическое задание, контрольное задание
7.	Подвижные игры	2	8	10	практическое задание, контрольное задание
8.	Соревнования, контрольные тесты	2	8	10	практическое задание, контрольное задание
9.	Итоговое занятие	0	2	2	открытое занятие
	Всего часов	16	128	144	

Учебный план 2 года обучения

№		Количество часов	Форма аттестации
---	--	------------------	------------------

п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	контроля
1.	Вводное занятие	2	0	2	Беседа тестирование
2.	Гигиена и самоконтроль	2	0	2	практическое задание, контрольное задание
3.	Обучение основным техническим приемам в спортивной гимнастике	4	8	12	практическое задание, контрольное задание
4.	ОФП и СФП (круговая тренировка, батут)	4	50	54	практическое задание, контрольное задание
5.	Гимнастические упражнения и дозировка нагрузки на отдельные группы мышц	4	18	22	практическое задание, контрольное задание
6.	Многоборье. Кольца, брусья	2	50	52	практическое задание, контрольное задание
7.	Многоборье. Конь, вольные упражнения.	0	50	50	практическое задание, контрольное задание
8.	Контрольные тестирования	2	4	6	практическое задание, контрольное задание
9.	Подвижные игры	2	8	10	практическое задание, контрольное задание
10.	Соревнования, контрольные тесты	0	4	4	практическое задание, контрольное задание
11.	Итоговое занятие	0	2	2	открытое занятие
	Всего часов	22	194	216	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Беседа тестирование
2.	Гимнастика в системе физического воспитания спортсмена	1	0	1	практическое задание, контрольное задание
3.	Врачебный контроль, гигиена, режим, питание	1	0	1	практическое задание, контрольное задание
4.	Сильнейшие гимнасты мира, России	1	0	1	практическое задание, контрольное задание
5.	ОФП и СФП (круговая тренировка, батут)	0	28	28	практическое задание, контрольное задание
6.	Многоборье. Кольца, брусья, конь	0	36	36	практическое задание, контрольное задание
7.	Многоборье. Вольные упражнения, перекладина	0	40	40	практическое задание, контрольное задание
8.	Контрольные тестирования	4	4	8	практическое задание, контрольное задание
9.	Подвижные игры	0	6	6	практическое задание, контрольное задание
10.	Соревнования, контрольные тесты	0	6	6	практическое задание, контрольное задание
11	Хореография	2	58	60	практическое задание, контрольное задание
12	Батут	0	10	10	практическое задание, контрольное задание
13	Упражнения на расслабление, на растяжку (шпагаты, мосты)	0	16	16	практическое задание, контрольное задание
14	Итоговое занятие	0	2	2	открытое занятие
	Всего часов	10	206	216	

Содержание учебного плана 1 год обучения.

1. Вводное занятие. Здоровый образ жизни и личная гигиена.

Теория. Спортивная гимнастика, её традиции. Техника безопасности.

Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие и оздоровительные процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Первая медицинская помощь при незначительных травмах и повреждениях (ушибы, ссадины, растяжения).

-значение физических упражнений для организма;

-гигиена одежды и тела;

-режим дня и питание;

-закаливающие процедуры.

2. Назначение спортивного инвентаря. Физические упражнения на них.

Теория.

Наличие и назначение спортивного инвентаря: ковровые покрытия акробатическая дорожка; батут; перекладина; брусья; кольца; шведская стенка; канат и пр.

Особенности выполнения на них физических упражнений.

Практика.

Базовые упражнения на гимнастических снарядах. Застилание снарядов матами.

3. Начальная подготовка гимнаста (снаряды).

Теория. Общие требования для гимнаста. Осанка, гибкость, физическое состояние.

Практика:

-основная стойка гимнаста;

-упоры, висы (отжимания, подтягивания);

-ОФП (круговая тренировка на станциях);

-общеразвивающие упражнения (ОРУ);

-растяжка, гибкость, подкачка.

4. Основные группы мышц человека и нагрузка на них.

Теория. Основные группы мышц и нагрузка на них.

Практика.

-упражнения для мышц верхних конечностей;

-упражнения для мышц нижних конечностей;

-упражнения для спины, живота, межреберных мышц.

5. ОФП и СФП (круговая тренировка).

Теория. Упражнения на развитие различных групп мышц.

Практика:

-работа на станциях (8-10 станций);

-работа на гибкость и растягивания.

6. Акробатика, батут.

Теория. Батут и акробатика для развития координации, развития мышц.

Практика:

- простейшие кувырки вперед и назад;
- стойка на лопатках, мост, ласточка;
- простейшие качи на батуте, повороты, соскок.

7. Подвижные игры (эстафеты, футбол, баскетбол).

Теория. Виды подвижных игр. Правила игры, судейство соревнований.

Практика.

8. Соревнования, контрольные тесты.

Теория. Правила соревнований.

Практика.

Контрольные тесты.

9. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие для родителей.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Особенности организации занятий. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

2. Гигиена и самоконтроль:

Теория:

- гигиена одежды и тела;
- ушибы, растяжения, переломы, натертости, трещины на ладонях – профилактика и первая помощь;
- выявление некоторых физических показателей через тестирование.

3. Обучение основным техническим приемам в спортивной гимнастике:

Теория. Основные элементы спортивной гимнастики. Многоборье:

- общеразвивающие упражнения;
- висы, упоры, махи, статика;
- многоборье гимнаста (вольные упражнения конь-махи, кольца, прыжки, брусья, перекладина).

4. ОФП и СФП (круговая тренировка):

Теория. Средства общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки как база развития специальной физической подготовки.

Практика.

- работа на станциях (10-15 станций);
- работа на гибкость и растягивание.

5. Гимнастические упражнения и дозировка нагрузки на отдельные группы мышц.

Теория. Общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп, выполняемые индивидуально, в группах, в парах, с предметами и без них из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя, в движении и на месте), с отягощениями и без них. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Упражнения на развитие подвижности суставов, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования и тренажёров.

Практика.

- упражнения для мышц верхних конечностей;
- упражнения для мышц нижних конечностей;
- упражнения для мышц спины, живота, межреберных мышц.

6. Многоборье. Кольца, брусья

Теория. Система многоборья. Снаряды, входящие в многоборье.

Практика

- кувырки вперед, назад (разновидности);
- перевороты вперед, назад,
- сальтовые упражнения вперед и назад.
- качи на батуте, отходы, повороты, седы, соскоки;
- сальто вперед, назад (в группировке, прямым телом).
- махи на коне, брусьях, перекладине, кольцах.

7. Многоборье. Конь, вольные упражнения

Практика

- сальтовые упражнения;
- качи на батуте, отходы, повороты, седы, соскоки;
- сальто вперед, назад (в группировке, прямым телом).
- махи на коне.

8. Контрольные тестирования.

Теория. Упражнения для различных групп мышц на разных снарядах. Проверка знаний терминологии гимнастики.

Практика. Выполнений различных упражнений на всех снарядах: 2й юношеский разряд, ОФП

9. Участие в соревнованиях

Практика.

- отработка правил соревнований;
- контрольные нормативы по многоборью, ОФП, СФП.

10. Подвижные игры

Теория. Подвижные игры: эстафеты, футбол, баскетбол. Технические приёмы владения мячом, совершенствование техники бросков по кольцу, передачи, штрафной бросок.

Практика. Отработка технических приёмов владения мячом, совершенствование техники бросков по кольцу, передачи, штрафной бросок. Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней стороной стопы, способы остановки мяча, игра головой. Двусторонняя игра.

Отработка ударов и бросков. Командная игра

11. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие для родителей.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Предупреждение травматизма. Основные травмы при занятиях. Первая помощь.

2. Гимнастика в системе физического воспитания спортсмена.

Теория. Развитие всех групп мышц. Координация движений. Гибкость и красота исполнения.

3. Врачебный контроль, гигиена гимнаста, режим, питание.

Теория. Частота пульса, дыхания, кровяное давление. Режим питания.

4. Сильнейшие гимнасты мира, России.

Теория. Ведущие гимнасты мира. Российские гимнасты - сильнейшие в мире. Обзор крупных соревнований по спортивной гимнастике.

Практика. Просмотр видеозаписей выступлений лучших гимнастов мира. Просмотр киноколясок выступлений гимнастов мира. Фронтальный опрос «Лучшие гимнасты РФ».

5. ОФП, СФП (круговая тренировка)

Практика.

- круговая подкачка;
- специальная подготовка для многоборья;
- общая физическая подготовка на снарядах.

6. Многоборье. Кольца, брусья, конь

Практика.

- отработка программ 3-го и 2-го юношеских разрядов по спортивной гимнастике;
- стойчая работа на всех снарядах;
- круги на грибке и коне без ручек;
- соскок;
- прыжок на горку матов.

7. Многоборье. Вольные упражнения, перекладина

Практика.

- отработка программ 3-го и 2-го юношеских разрядов по спортивной гимнастике;
- соскок;
- прыжок на горку матов.

8. Контрольные тестирования

Теория. Упражнения для различных групп мышц на разных снарядах. Проверка знаний терминологии гимнастики.

Практика. Выполнений различных упражнений на всех снарядах: 3й, 2й юношеский разряд, ОФП.

9. Подвижные игры

Практика. Групповые и командные игры в:

- футбол;
- баскетбол;

-эстафеты.

10. Соревнования, контрольные тесты

Практика.

- участие в первенстве города Саратова по спортивной гимнастике;
- участие в первенство Саратовской области по спортивной гимнастике;
- проведение первенства ЦДТ по спортивной гимнастике.

11. Хореография

Теория. Хореографическая подготовка для спортсмена. Хореографические упражнения как составная часть номера.

Практика.

- упражнения у станка;
- упражнения на осанку;
- отработка чистоты исполнения гимнастических элементов.

12. Батут

Практика. Отработка упражнений на батуте:

- прыжки на живот и на спину;
- упражнение из простых элементов;
- сальто вперед и назад;
- фляк.

13. Упражнения на расслабление, на растяжку (шпагаты, мосты)

Практика. Выполнение упражнений на растяжку. Выполнение основных упражнений на гибкость:

- шпагат;
- мостик;
- высокий и обычный угол;
- растяжка плеч.

14. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие для родителей.

Примерный перечень массовых мероприятий

1 год обучения

для учащихся:

- викторина «Основы гимнастики»;
- спортивные соревнования
- участие в акции «Читаем детям о войне»

совместно с родителями:

- открытое занятие
- показательные выступления
- участие в акции «Здоровью - да!»

2 год обучения

для учащихся:

- соревнования на Первенство города Саратова по спортивной гимнастике
- соревнования на Первенство Саратовской области по спортивной гимнастике

совместно с родителями:

- открытое занятие
- творческий отчет учащихся спортивных объединений ЦДТ «Под мирным небом»
- день Здоровья

3 год обучения

для учащихся:

- соревнования на первенство города Саратова по спортивной гимнастике
- соревнования на первенство Саратовской области по спортивной гимнастике

совместно с родителями:

Выезд на соревнования Первенства области в г. Балаково

1.5. Формы контроля и аттестации, их периодичность.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами *промежуточной аттестации* и *итогового контроля* учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы. В начале учебного года проводится *входная диагностика*.

Проверка результативности: знания, умения и навыки, полученные на занятии, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия по разделам, контрольные задания, соревнования, которые способствуют поддержанию интереса к занятиям, направляют учащихся к достижению более высоких спортивных достижений.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение

Содержание программы предусматривает формирование у детей умений и навыков в «Спортивной гимнастике», формирование потребности здорового образа жизни, развитию физических и психических качеств, воспитание социально-активной личности.

В учебном процессе используются различные технологии, в том числе:

- технология сотрудничества, которая опирается на гуманно-личностный подход к ребенку; дидактический активизирующий и развивающий комплекс; концепцию гуманистического коллективного воспитания; педагогизацию окружающей среды;

- технология педподдержки, которая направлена на создание психолого-педагогически комфортной ситуации для развития ребенка, оказания ему помощи, психолого-педагогической поддержки в разрешении тех или иных ситуаций, связанных с адаптацией его в коллективе, социуме, в том числе связанных с возможными ситуациями волнения или даже стресса во время соревнований;

- личностно ориентированная технология (способствует включению у обучающихся механизмов саморазвития, творческого потенциала, нравственного развития);

- игровая технология (обеспечивает применение на занятиях различных видов игр, игровых приемов, отвечает возрастным особенностям учащихся);

- технология поэтапного формирования умственных действий.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях. На каждом этапе обучения учащимся даётся теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности. Материал подобран с учётом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать в групповых и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе используются словесные, практические, наглядные, игровые методы, широко используются репродуктивные и продуктивные методы, а также современные образовательные технологии коллективно-творческой деятельности, групповой системы обучения, технология педагогической поддержки и др.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования по специальной физической подготовке, спортивные праздники.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование:

Брусья (1 шт), конь (3 шт), кольца (1 шт), опорный прыжок (1 шт), акробатическая дорожка (1 шт), перекладина (1 шт), стоялки (3 шт), грибок (2 шт), гимнастические маты (10 шт), гимнастический мост (1 шт).

2. Информационное обеспечение: презентации, видео-, фото-, интернет-источники.

3. Дидактическое обеспечение

№	Наименование	Форма
1.	Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. / fig-pravila-provedeniya...po...gimnastike...	Электронный

2.	Учебные карточки по обучению технике выполнения отдельных элементов спортивной гимнастики. / Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (с изменениями на 18 сентября 2014 года). Министерство спорта российской федерации.	Печатный
----	---	----------

4. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, без квалификационной категории, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Календарный учебный график

Календарный учебный график дается в приложении.

Оценочные материалы

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

С целью выявления уровня мотивации учащихся применяется методика «Изучения мотивации обучения у младших школьников» М.Р. Гинзбурга.

С целью определения уровня воспитанности учащихся используется методика «Уровня воспитанности учащихся» Н.П. Капустина, «Ценностные ориентации» М. Рокича.

С целью выявления социализированности учащихся методика применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

С целью изучения удовлетворенности родителей применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым).

Уровень овладения предметными знаниями определяется с помощью разработанных самим педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д. (см Приложение)

Оценка теоретических знаний, практических умений и навыков, учащихся по теории и практике проходит по четырем уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

Высокий уровень – учащиеся должны знать и понимать программный материал и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень – учащиеся должны понимать программный материал и выполнять практическое задание, не допуская существенных ошибок.

Ниже среднего – учащийся слабо знает программный материал и неуверенно выполняет практическое задание.

Низкий уровень – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней:

Высокий уровень – выполнение 100%–70% заданий в рамках программы;

Средний уровень – выполнение от 50% до 70% заданий в рамках программы;

Ниже среднего – выполнение от 20% до 50% задания в рамках программы;

Низкий уровень – выполнение менее 20% заданий в рамках программы

Примерные контрольные задания

для учащихся 1 года обучения

1. Сидя, наклон вперед с прямыми ногами.
2. Из виса, подтягиваясь.
3. «Мост» из упора лежа на спине.
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.
5. «Шпагаты».
6. Угол в упоре.
7. «Ласточка».
8. Прыжки вверх и из упора присев – в упор присев.
9. Кувырки в группировке вперед и назад.
10. Из виса на гимнастической стенке в доскок.
11. Лазанье с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и стенке.
12. Прыжок в длину с места.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки и прыжок вверх – доскок.
14. Из виса на гимнастической лестнице поднимание ног до положения прямого угла.
15. Лазанье по канату с помощью рук и ног.

Для учащихся 2 года обучения

И.П. – вис на брусьях.

Из виса силой вис согнувшись (2 сек.)

Силой опуститься в вис сзади (обозначить)

Силой, сгибаясь, в вис согнувшись (обозначить)

Вис прогнувшись (2 сек.)

Махом назад вис прогнувшись (2 сек.)

Мах назад, мах вперед, мах назад Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

Для учащихся 3 года обучения

И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках

Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить)

Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)

Сгибая правую ногу в колене, поддевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)

Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Сгибая ноги в коленях, изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)

Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Перемахом правой ноги вперед соскок, встать левым боком к коню.

Список литературы и электронных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкий В.Н. Программное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки. Теория и практика физической культуры. №8, 1981.
2. Гуревич И.А. Физические упражнения для круговой тренировки. – М., 1984.
3. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
4. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5 – 9 классов. – М., 2002.
5. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций – М.: Новая школа, 1993.
6. Калугин М.А., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для младших школьников. Кроссворды викторины, головоломки. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
7. Шмаков С.А. Учимся играя: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004.
8. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
9. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей. – СПб: «прайм ЕВРОЗНАК», 2003.
10. Поломис К. Дети на отдыхе / Пер. с чешского; ил. З. Махитки. – М.: Культура и традиции, 1995.
11. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. – М: Тривола, 1995.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.
13. Гурьев, С.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Русайнс, 2017.

Литература для детей

1. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М., 1986.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М., 2002.
3. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. – М., 2005.

Интернет-ресурсы

1. <http://sportgymrus.ru/>
2. <https://www.gymnastics.sport/site/>