

*Муниципальное казенное учреждение Управление образования и молодежной политики Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»*

Утверждена на педагогическом совете
Протокол № 4/23 от 18.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАУ ДО «ДТТ»



А.Е.Разумейко
от
29.06.2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности
(ознакомительный курс обучения)***

Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок реализации, количество часов: 1 год/ 36 часов
Форма реализации: очная
Автор программы: Мингажов Р.М.,
педагог дополнительного образования

г. Златоуст
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 273);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 №678-р;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Института изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;
- Устава МАУДО «Дом детского творчества» № 3011-р от 04.12.2018 г.;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности №14407 от 27.02.2019 г.

Программа является обоснованная, её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Образовательный курс соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Направленность программы

Гимнастика — вид спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений.

Гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Дети, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой выправкой, осанкой, хорошо сложены, координированы, психологически адаптированы в детском коллективе.

Гимнастическая подготовка делает ребёнка подвижным и ловким, развивает гибкость, силу, умение ориентироваться в необычных условиях.

Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе. Выполнение гимнастических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Занятия по гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, гимнастические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Актуальность программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Программа способствует приобретению детьми социокультурного опыта, который выражается в их дальнейшем активном жизнеобеспечении в современном обществе. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Новизна программы заключается в том, служит одним из важнейших инструментов по развитию физических способностей обучающихся. Большое внимание уделяется обучению детей элементам гимнастики и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

В условиях современной жизни биологическая потребность ребенка в движении остается неудовлетворенной, что ведет к нарушениям функциональной деятельности организма.

Отличительными особенностями программы являются:

- большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- высокая динамичность и разнообразие движений;
- возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.

Большое внимание на занятиях уделяется использованию гимнастических упражнений, так как гимнастика развивает у детей гибкость, ловкость, чувство равновесия, координацию, точность движения, прыгучесть. У обучающихся развиваются дисциплинированность и целеустремленность. Гимнастические упражнения помогают формировать у детей многие прикладные навыки: учат правильно и красиво ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, влезать по канату, лестницам. На занятиях укрепляется мышечный корсет, от которого во многом и зависит его работоспособность.

Большое внимание на занятиях уделяется общеразвивающим упражнениям, выполняемым индивидуально и в парах, а также с предметами: гимнастическими палками, гимнастическими скамейками, скакалками, большими и малыми мячами, обручами т.д. Занятия строятся с учетом возрастных особенностей организма детей и их психомоторного развития.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Принцип набора детей в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Количество обучающихся в группах не более 15.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Очень важно заинтересовать ребенка гимнастикой в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками. Подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремится быть лучше. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать возраст 4-7 лет наиболее благоприятным для начала регулярных занятий гимнастикой. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым. Антропометрические размеры детей этого возраста на 1/3 меньше взрослых, поэтому в занятиях применяются предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Форма обучения очная - (при определенных условиях (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка) допускается электронное обучение с применением дистанционных технологий). В дистанционном формате может реализовываться как вся программа, так и ее часть. Групповая – 10 - 15 человек. Допускается сочетание различных форм: коллективная (массовая, фронтальная) – более 25 чел., микрогрупповая – 2–9 человек, индивидуальная. Группы одного возраста или разновозрастные группы.

Формы организации деятельности учащихся:

Беседы, консультации, спортивные игры, эстафеты.

Объем и срок реализации, режим занятий

Программа рассчитана на один год обучения. Курс обучения ознакомительный. Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Подготовительная группа детей с 4 до 7 лет занимается 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час 30 мин.), годовой курс обучения – 36 часов.

Цель и задачи программы

Целью программы является совершенствование физических качеств и двигательных возможностей ребенка через обучение основам техники гимнастических упражнений, пропаганда физической культуры и спорта.

Задачи:**Обучающие (предметные)**

- обучение основам гимнастики;
- овладение разнообразными двигательными умениями и навыками.

Развивающие (метапредметные)

- развитие пластики движения;
- содействие нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные (личностные)

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формирование жизненно важных гигиенических навыков.

Для выполнения поставленной цели необходимо соблюдать принципы постепенности и систематичности.

Содержание программы**Учебный план**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы аттестации/контроля</i>
1	Вводное занятие.	1	-	1	Беседа, эстафета
2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	9	1	8	Наблюдение
3	Основы техники гимнастических упражнений	11	1	10	Наблюдение
4	Промежуточная аттестация	1	0	1	Сдача спортивных нормативов
5	Гимнастика	11	1	10	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Итоговое занятие (итоговое оценивание)	3	0	3	Сдача спортивных нормативов
	Всего	36	3	33	

Учебно – тематический план**1. Вводное занятие**

Собеседование. Беседа о спорте. Игры на внимание.
Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

2. Общая физическая подготовка. Обще развивающие упражнения.

Теория. Беседа о значимости спорта в жизни человека. Показ упражнений.

Практика.

Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость, равновесие, силу. Упражнения для мышц всего тела. Подвижные игры, эстафеты, зачет.

3. Основы техники гимнастических упражнений

Теория

Знакомство с техникой безопасности. Показ гимнастических упражнений.

Практика

Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост. Упражнение со скакалкой. Упражнение с мячом. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Подвижные игры, эстафеты, соревнования, зачет.

4. Промежуточная аттестация. Сдача спортивных нормативов

5. Гимнастика. Наблюдение, контрольные упражнения.

6. Итоговое занятие

Сдача спортивных нормативов.

Планируемый результат

Развивающие (метапредметные)

- рост личностного и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение потребности в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

Обучающие (предметные)

- рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности, а так же показателей, характеризующих оздоровление и развитие ребёнка;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

Воспитательные (личностные)

- знания детей о человеческом организме человека (о строении собственного тела);
- умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознание ребёнком самооценности своей и ценности жизни другого человека;
- усвоение правил безопасного поведения.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

Форма промежуточной аттестации, итогового контроля и оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы сопровождается на основе разработанных контрольных упражнений, перечня физической подготовки:

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств через беседу и игру-эстафету.

Текущий контроль проводится в течении учебного года через наблюдение.

Промежуточная аттестация предусмотрена 1 раз в год (декабрь). Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально чрез сдачу спортивных нормативов. Также допускаются открытые занятия, участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях, эстафетах.

Уровень выполнения	Критерии оценки
Высокий	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д

Приложение 1.

Методические материалы

- Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер классов по направлению деятельности детского объединения).
- Методические пособия (конспекты занятий, контрольно диагностический материал).
- Дидактическое обеспечение (методические разработки, технологические таблицы и схемы).

Основная форма учебной и воспитательной работы – занятие в зале, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед детьми, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающегося и педагога. В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил:

- от простого к сложному
- от легкого к трудному
- от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на занятиях гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета. Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на занятиях гимнастики является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых занятий полезно обучаясь рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель на занятиях с ребенком помогает обучающим увидеть образ движения. Обучающий впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на занятиях должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно - это снижает

интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти обучающихся. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ребенка над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на занятиях гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание. Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность. Важным методом правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 занятия следует менять линии. Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающихся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства. Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Воспитательная работа

Воспитательная работа объединения осуществляется по следующим направлениям инвариантных модулей:

Инвариантные модули:

1. «Учебное занятие»:

- установление доверительных отношений, активизация их познавательной деятельности;
- соблюдение на занятии общепринятых норм поведения и правил;
- применение интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах;

2. «Детское объединение»:

- инициирование и поддержка участия объединения в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке и проведении;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с детьми (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности и т.д.);
- проведение бесед, как плодотворного и доверительного общения педагога и детей;
- сплочение коллектива через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; экскурсии;
- помощь в освоении норм и правил общения.

3. «Взаимодействие с родителями»:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей;
- привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.

4. «Ключевые творческие дела»:

- участие в акциях, посвященных значимым событиям.

5. «Профориентация»:

- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты.

Вариативные модули:

- Участие в досуговой программе «12 месяцев».

Календарный план воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год

№ модуля	Название мероприятия	Форма проведения	Цель	Возрастная категория
Сентябрь физкультурное направление				
1	«День знаний»	эстафета	Привлечений внимания детей и родителей к деятельности объединения	4-7 лет
Октябрь художественное направление				
2	«Краски осени»	Конкурс рисунков	Развивать чувство прекрасного, учить любоваться природой, находить прекрасное в окружающем, прививать любовь к природе	4-7 лет
Ноябрь духовно-нравственное направление				
3	«Дружба», «День народного единства»	Беседа	Способствовать формированию чувства принадлежности к своей семье, национальности, уважительного отношения к людям других национальностей. Мотивировать к принятию права людей на отличия (другая внешность, манера речи, вкусы, образ жизни, убеждения и т.п.) Стимулировать осознание себя гражданином России на основе принятия общих национально-нравственных ценностей.	4-7 лет
Декабрь художественное направление				
4	«Новогодний калейдоскоп»	Конкурс поделок	Вызывать интерес к истории возникновения празднования Нового года. Воспитывать чувства ответственности за качество изготовления подарков и украшений.	4-7 лет
Январь экологическое направление				
5	«Покормите птиц»	Акция	Демонстрировать правильное поведение бережного отношения к	4-7 лет

			птицам (рассматривать, Не нанося им вред, подкармливать, не пугать, не разорять гнезда). Наводить на размышление о необходимости бережного отношения к природе.	
Февраль, социальное направление, патриотическое				
6	«Дорожные знаки»	Занятие-игра	Закреплять правила дорожного движения. Убеждать детей в необходимости выполнения правил безопасности. Способствовать соблюдению основ безопасности собственной жизнедеятельности	4-7 лет
7	«Наши защитники»	Беседа	Вызывать интерес детей к армии, защитникам нашей страны, техническому оснащению вооруженных сил. Акцентировать внимание к сопричастности, гордости защитников Отечества спасающих жизни людей, защищающих нашу страну, родной дом, город, уважению к героическим событиям прошлого, боевой славе русских людей. Воспитывать нравственные и патриотические чувства у детей (любви, ответственности, гордости) к людям старшего поколения, уважения к защитникам Отечества	4-7 лет
Март экологическое направление				
8	«Быть здоровыми хотим»	Акция	Мотивировать детей к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.	4-7 лет
Духовно-нравственное / патриотическое				
9	«Женщины – России герои».	Беседа	Обсудить с детьми, пополнить их знания о женщинах, прославившие нашу страну в разные годы в области искусства, науки, спорта, космонавтики	5-7 лет
Апрель Духовно-нравственное / патриотическое				
10	«Космонавты России»	Сюжетно-ролевая игра:	Воспитывать у детей качества гуманной, духовно – нравственной личности. Вызывать уважение к	4-7 лет

			героическому прошлому страны.	
Май Патриотическое направление				
11	«День Победы»	Конкурс рисунков. Беседа	Воспитывать у детей качества гуманной, духовно – нравственной личности. Вызывать уважение к героическому прошлому страны, уважение к защитникам Родины. Способствовать формированию положительной оценки и понимания таких качеств как героизм, патриотизм самопожертвование. Вызывать желание иметь активную жизненную позицию.	4-7 лет

Календарный учебный график на 2023-2024

Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	30.05.2024	04.11.23. 31.12.23. 01.01.24.- 08.01.24 23.02.24. 08.03.24. 01.05.24. 09.05.24.	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническая база для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса по программе «Гимнастика» необходимо следующее:

- спортивный (гимнастический) зал, имеющий естественное и искусственное освещение, соответствующий гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности.

Оборудование.

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; канат; маты гимнастические;
- ковровое покрытие;
- палки гимнастические, обручи, скакалки, мешочки набивные, мячи набивные, гимнастические мячи, гантели, булавы, кегли, флажки цветные;
- наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение;
- магнитофон.

Литература для педагога

1. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика: «Знание», 2019
2. Синельников Р.А. Атлас анатомии человека
3. Рогозкин В.А. Питание спортсмена: «ФИС», 2019
4. Глядя С.А Старов М.А Батыгин Ю.В Стань сильным Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга.
5. Шапошников Ю.В. Сила. Как стать сильным: «Русская книга», 2018
6. Джо Уайдер. Бодибилдинг: Фундаментальный курс: «Спартекс», 2018
7. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга: «ФиС», 2019
8. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология: «ФиС», 2020
9. Международные правила по пауэрлифтингу.
10. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник М.: ФиС 2018г
11. Сорокин. Ю. К. Атлетическая подготовка допризывника М.: Советский порт 1990г

Литература для детей

1. Иванюк А.П. Методическое пособие по атлетизму г.Тольятти 2019г
2. Коваленко Т.Г. Швардыгулин А.В. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации. Волгоград: Изд: Волгоградский Г.У.2018г
3. Козлов В.Н Атлетическая гимнастика. Тренировка базовых упражнений пауэрлифтинга. Изд: Самарский Г.У.2020г
4. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Изд. «Светлана» 2018г 19.
Кондрашкин Е.Н. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы. Ульяновск УЛГТУ 2019г

Приложение 1

Инструментарий промежуточной аттестации и итогового контроля

Контрольные упражнения и нормативы для оценки сформированности умений и навыков по программе «Гимнастика»

Фамилия, имя	Критерии			Общий бал (В, С, Н)
	Гибкость	Равновесие	Прыжок в длину	

Гибкость

Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу), наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки, которая определяется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Низкий уровень данного показателя: пальцы обучающегося не достают до нулевой отметки. Оценивается в 0 баллов.

Средний уровень показателя пальцы обучающегося достают 5 см. Оценивается в 1 балл.

Высокий уровень пальцы обучающегося опускаются достигают более 5 см. Оценивается в 2 балла.

Равновесие

Для оценки критерия равновесия используется Проба Ромберга -3.

Обучающийся стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Высокий уровень. Твердая устойчивость позы более 20 сек. (3 балла)

Средний уровень. Твердая устойчивость 15 сек., отсутствии тремора пальцев и век, покачивание (2 балла)

Низкий уровень: покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в менее 15 сек. (1 балл)

Прыжок в длину с места (в см)

Нормативы для определения физической подготовленности детей 4-5 лет

	Высокий	Средний	Низкий
Девочки	80-83см	79-76 см	75 см и ниже
Мальчики	93-88 см	87-84 см	83 см и ниже

Нормативы для определения физической подготовленности детей 5-7 лет

	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Девочки	95-98 см	94-89 см	88 см и меньше
Мальчики	101 – 106 см	98-100 см	98 см и меньше

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	раздела программы
	Вводное занятие. Знакомство. Беседа о спорте. Инструктаж ПТБ, ППБ, ПДД. Эстафеты.		
	ОФП. Ходьба, Бег. Упражнения на гибкость, силу. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Знакомство с техникой безопасности. Показ гимнастических упражнений.		
	ОФП. Ходьба. Бег. Упражнение на гибкость, силу. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Показ гимнастических упражнений.		
	ОФП. Ходьба. Бег. Упражнения на силу, гибкость. Подвижные игры. Беседа и показ видеосюжетов о спортсменах-акробатах и спортивных соревнованиях по акробатике.		
	ОФП. Ходьба. Бег. Равновесие. Приседания. Отжимание. Прыжки с		

	<p>места.</p> <p>Беседа и показ видеосюжетов о спортсменах - гимнастах и спортивных соревнованиях по гимнастике.</p>		
	<p>ОФП. Ходьба. Бег. Упражнение на гибкость, силу. Эстафеты.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения с мячом. Упражнения на скамейке. Упражнения на шведской стенке.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба. Бег. Упражнения на гибкость, силу. Эстафеты.</p> <p>Гимнастика. Группировка. Перекаты. Мост.</p>		
	<p>Основы техники гимнастических упражнений Упражнение со скакалкой. Упражнение с мячом.</p> <p>Гимнастика. Группировка, перекаты, кувырки вперед.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость, равновесие.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке.</p>		
	<p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке.</p> <p>Гимнастика. Группировка, перекаты, кувырки вперед.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость, равновесие, силу. Упражнения для мышц всего тела.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Подвижные игры, эстафеты.</p>		
	<p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение со скакалкой. Упражнение с мячом.</p> <p>Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке.</p> <p>Гимнастика. Обучение основным элементам: группировка, перекаты, кувырки вперед.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость, равновесие, силу. Упражнения для мышц всего тела.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Эстафеты.</p>		
	<p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение со скакалкой. Упражнение с мячом.</p> <p>Упражнения на скамейке. Эстафеты.</p> <p>Гимнастика. Обучение основным элементам: группировка, перекаты, кувырки вперед.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба. Бег. Равновесие. Приседания. Отжимание. Прыжки с места.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Эстафеты.</p>		
	<p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке.</p> <p>Гимнастика. Упражнения на гибкость.</p>		
	<p>ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость, равновесие, силу. Упражнения для мышц всего тела.</p> <p>Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке.</p>		

	Упражнения на гибкость.		
	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнение с обручем. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Упражнения на гибкость. Гимнастика Обучение основным элементам: группировка, перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках, мост; шпагат		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц всего тела. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на шведской стенке. Упражнения на скамейке. Подвижные игры, эстафеты.		
	Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц всего тела.		
	Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц всего тела. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц всего тела. Эстафеты.		
	Гимнастика. Обучение основным элементам: группировка, перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках. Подвижные игры, эстафеты.		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц всего тела. Эстафеты. Гимнастика. Обучение основным элементам акробатики: группировка, перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.		
	ОРУ. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Упражнения на силу, гибкость. Упражнения для мышц всего тела. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений. Кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	Гимнастика. Обучение основным элементам. группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижные игры. Эстафеты.		
	ОРУ. Ходьба, Бег. Упражнения на гибкость, силу. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Гимнастика. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	Гимнастика. Обучение основным элементам акробатики: группировка, перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках. Подвижные игры, эстафеты.		
	ОРУ. Ходьба, Бег. Упражнения на гибкость, силу. Эстафеты. Основы техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	ОРУ. Ходьба, Бег. Упражнения на гибкость, силу. Эстафеты. Основы		

	техники гимнастических упражнений. Выполнение комплекса гимнастических упражнений: кувырок, шпагат, наклоны, упражнения на равновесие, мост.		
	Итоговое занятие. Сдача спортивных результатов. Прыжок в длину с места.		
	Итоговое занятие. Сдача спортивных результатов. Равновесие		
	Итоговое занятие. Сдача спортивных результатов Гибкость.		