

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое
Волоконовского района Белгородской области»

«РАССМОТРЕНО» На педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от «30» 08 2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместителем директора Н.О. Остапенко <u>Н.О.</u> от «30» 08 2023г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое» С.В.Губин Приказ № 18 от «30» 08 2023г.
---	--	---

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивно-оздоровительная гимнастика»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **5-7 лет**

Срок реализации: **2 года**

Автор-составитель:

тренер-преподаватель
Масленникова Ирина Владимировна

Оглавление

Пояснительная записка.....	стр. 2
Учебный план.....	стр. 6
Методическая часть.....	стр 7
Система контроля.....	стр. 14
Условия реализации образовательной программы.....	стр.15
Используемая литература.....	стр.17
Приложения.....	стр. 18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика» создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и в контексте новых Федеральных Государственных Требований:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Данная программа для обучающихся спортивно-оздоровительных групп разработана на основе «Образовательная программа для УДО по гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4-7 лет».

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Белгородской области.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Данная программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Программа разработана для обучающихся 5-7 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями учащихся:

- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся);
- программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута;
- программа может использоваться при дистанционном обучении;
- программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

УРОВЕНЬ – ознакомительный. Данная программа ориентирует учащихся для дальнейшего изучения базового уровня в общеобразовательных учреждениях.

ЦЕЛЬ

Создание условий для развития физических качеств и способностей, обучающихся в двигательной деятельности и удовлетворения их потребностей через систему спортивно-оздоровительной работы.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучение и овладение двигательными умениями и навыками;
- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки, укрепление здоровья, организация двигательного режима;
- развитие равновесия и координационных способностей.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;

Оздоровительные

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- снимать физическую и умственную усталость;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа актуальна, так как создает условия для физического воспитания и физического развития подрастающего поколения. Это дает возможность как можно раньше обнаружить способности у детей к определенным видам спорта и помочь родителям в дальнейшем выбрать

спортивную секцию для ребенка.

Так же, это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

НОВИЗНА, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСОБРАЗНОСТЬ

Отличительной особенностью программы по спортивно-оздоровительной гимнастике является сочетание общеразвивающих, основных упражнений, акробатики, гимнастики, подвижных игр, а также ритмической гимнастики под эмоциональную танцевальную музыку. На занятиях используется нестандартное оборудование, что делает занятия привлекательными.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки. Дети, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в группы начальной подготовки ДЮСШ.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Гимнастика (с греческого «gymnastike», от «gymnazo» — тренирую, упражняю) – это система специально подобранных физических упражнений, оказывающих на организм человека комплексное воздействие, развивающее его физические возможности. Для каждого человека, независимо от возраста и пола, есть подходящий вид гимнастики. Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества. Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту.

В новой классификации видов гимнастики к оздоровительным ее видам были отнесены: гигиеническая, вводная, лечебная, ритмическая гимнастики и физкультурная минутка или физкультурная пауза.

Оздоровительная гимнастика — это одна из форм занятия физкультурой, которая, как правило, не требует хорошей физической подготовки и направлена на общее оздоровление человека, улучшение текущего состояния организма, повышения работоспособности и уровня качества жизни.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации 2 года.

Продолжительность учебного года 46 недели (138 часов) непосредственно в условиях спортивной школы.

Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Продолжительность учебного занятия 30 минут.

Период занятий с 1 сентября по 31 августа.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Количество обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должно превышать 25 человек.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов

промежуточной аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания;
- о пользе занятий физическими упражнениями;
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ;
- факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- способы профилактики заболеваний;
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ;

уметь

- заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление;
- выполнять простые танцевальные шаги ритмической гимнастики и двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять простые специальные упражнения гимнастики и акробатики;
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации работать коллективно, слаженно;
- выполнять комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- владеть основными гимнастическими и акробатическими упражнениями;
- уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- правила гигиены;
- режим дня и питания;
- о пользе занятий физическими упражнениями;
- правила подвижных и малоподвижных игр;
- правила техники безопасности на занятиях и в ДДТ;
- факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- способы профилактики заболеваний.

уметь

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять и проводить с группой комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;

- выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- организовать игру с подгруппой сверстников и контролировать свои действия в соответствии с правилами;
- уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Теоретическая подготовка	6	6
2	Общая физическая подготовка	30	27
3	Специальная физическая подготовка	40	42
4	Ритмическая гимнастика	46	47
5	Игры	9	9
6	Расслабление и стретчинг	7	7
	Всего часов:	138	138

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	август	46	138	138 часов	3 раза в неделю по 30 мин
2 год	сентябрь	август	46	138	138 часов	3 раза в неделю по 30 мин

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Теоретическая подготовка	6	6
2	Общая физическая подготовка	30	27

2.1	Строевые упражнения		6	6
2.2	Ходьба, бег		6	4
2.3	Легкоатлетические упражнения		6	6
2.4	Упражнения в ползании, лазании		6	4
2.5	Упражнения с мячом		6	7
3	Специальная физическая подготовка		40	42
3.1	Упражнения для развития ловкости		6	6
3.2	Упражнения для развития гибкости		6	6
3.3	Упражнения для развития силы		6	6
3.4	Упражнения для развития быстроты		6	6
3.5	Упражнения для развития прыгучести		6	6
3.6	Упражнения на равновесие равновесия и гибкости		5	6
3.7	Упражнения для развития выносливости		5	6
4	Ритмическая гимнастика		46	47
4.1	Поклон для мальчиков, для девочек		2	2
4.2	Танцевальные позиции рук:		2	2
4.3	Танцевальные шаги		11	10
4.4	Танцевальные движения с предметами и без предметов		11	13
4.5	Упражнения на ориентирование в пространстве		9	7
4.6	Танцевальные этюды		11	13
5	Игры		9	9
5.2	Подвижные игры		5	5
5.3	Малоподвижные игры		4	4
6	Расслабление и стретчинг		7	7
6.1	Упражнения на расслабление и вытяжение		2	2
6.2	Упражнения для развития мелких мышц руки		1	1
6.3	Дыхательные упражнения		2	2
6.4	Упражнения на согласование музыки и движения		1	1
6.5	Упражнения на принятие и сохранение позы		1	1
Всего часов:			138	138

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными средствами оздоровительной гимнастики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения на уроке и в ДДТ; техника безопасности; сведения об организме человека; режим дня и питания; польза физических упражнений; факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья; способы профилактики заболеваний; дисциплина на мероприятиях; роль физических упражнений и ритмики в нашей жизни; беседа на тему «Здоровый образ жизни!»; объяснение правил исполнения упражнения; правила подвижных и малоподвижных игр.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения:

общее понятие о строе; построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию; равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой и по диагонали; подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

2.2 Ходьба, бег:

ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину); ходьба и бег с переменной темпа, ритма и скорости движения; групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны; ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая); бег с изменением направления, челночный бег; подвижные игры «Великаны и карлики», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

2.3 Легкоатлетические упражнения:

прыжки в длину и высоту с разбега; бег на скорость (дистанция 10-20 м); непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;

2.3 Упражнения в ползании, лазании:

между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями); по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) в упоре стоя на коленях, на животе, на спине; по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками; по канату, шесту;

2.4 Упражнения с мячом:

броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями; отбивание мяча на месте и в движении; броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо; игра в мини-футбол по упрощенным правилам;

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития ловкости:

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях; стойки на носках, на

одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;

3.2 Упражнения для развития гибкости:

сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление; наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны; прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»); максимальное растягивание и расслабление ног; упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью;

3.3 Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу; сжимание пальцами маленького резинового мяча; сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета; выпады и приседы; вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

3.4 Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги;

3.5 Упражнения для развития прыгучести:

прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой через натянутую веревочку; напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них; прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо, влево, вперед и назад;

3.6 Упражнения для развития равновесия:

стойка на одной ноге на месте и с заданиями; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий; стойка на носках по VI позиции; равновесие в полуприседе; мост на двух ногах из положения лежа; стойка на лопатках;

3.7 Упражнения для развития выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку;

4. Ритмическая гимнастика

4.1 Поклон

поклон для мальчиков; реверанс для девочек; оклон в русском характере (без рук).

4.2 Танцевальные позиции рук, ног

подготовительная позиция рук; позиции рук (1,2,3); раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; положение на поясе – кулачком; хлопки в ладоши – двойные, тройные; руки перед грудью – «полочка»; «приглашение».

Положение рук в паре:

«лодочка» (поворот по руку); «под ручки» (лицом вперед); сзади за талию (по парам, по тройкам);

4.3 Танцевальные шаги:

ходьба мягким шагом; ходьба перекатным шагом; ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе; приставной и переменный шаги, бег на полупальцах на месте и по кругу; бег змейкой, обегая предметы; бег, держась руками, друг за друга; шаг галопа; шаг польки; шаг с подскоком; шаг с притопом.

4.4 Танцевальные движения

танцевальные комбинации со сменой мест и с движениями рук; танцевальные комбинации с предметами (платками, веерами, флажками и т.д.); танцевальные комбинации из изученных шагов и движений.

4.5 Упражнения на ориентирование в пространстве

прыжки в передвижении вперед назад и в сторону; прыжки с поворотом на 90° влево и вправо; сочетание прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад; простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; «звездочка»; «корзиночка»; «ручеек».

4.6 Танцевальные этюды

танцы- импровизации (изображение предметов, животных, растений); «Вальс»; «Полька»; сюжетные танцы к праздничным утренникам.

5. Игры

Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие учащихся устойчивость, внимание, быстроту и воображение.

5.2 Подвижные игры

«Дедушка мажай»; «Два веселых гуся»; «У медведя во бору»; «Бабка ёжка»; «Необычный волейбол»; «Меткий стрелок»; «Совушка» и др.

5.3 Малоподвижные игры

«Затейники»; «Угадай по голосу»; «Найди и промолчи»; «Что изменилось?» и др. (см. картотеку игр)

6 Расслабление и стретчинг

6.1 Упражнения на расслабление и вытяжение:

потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

6.2 Упражнения для развития мелких мышц руки:

рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами; показ движений и форм живых и неживых предметов.

6.3 Дыхательные и звуковые упражнения:

имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.; звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.); дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);

6.4 Упражнения на согласование музыки и движения:

хороводные игры; ритмические движения; свободный танец; прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет.

6.5 Упражнения на принятие и сохранение позы:

имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием занятия по спортивно-оздоровительной гимнастики является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климата - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- очная;
- очная с использованием дистанционных образовательных технологий (платформа Zoom);
- с использованием видео-уроков на сайте ДЮСШ п. Пятницкое <http://fok31.my1.ru/>;
- с использованием видео-уроков в сети интернет;
- с использованием социальных сетей (WhatsApp, Vaber т.д).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое,

целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, музыкально-ритмические упражнения, подвижные и малоподвижные игры, танцевальные элементы и движения.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

ФОРМЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

- чат-занятие — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренеров-преподавателей и обучающиеся – Viber, WhatsApp;
- веб-занятие — занятия, тренировки, практикумы и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет (возможно как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренеров-преподавателей);
- применение платформы Zoom;
- видео уроки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Все занятия в группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Подготовительная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, общеразвивающие упражнения.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия - *обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.*

Заключительная часть должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это малоподвижные игры, стретчинг, различные упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Дополнительными формами занятий являются: спортивные соревнования и праздниках; физкультурных досугах и развлечениях; концертные выступления.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего

работа основывается на сочетании этих методов.

- **словесные методы:** беседы, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей;
- **наглядный метод:** практический показ движений педагогом;
- **практический метод:** повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки;
- **игровой метод** - организация двигательной активности в форме подвижных и малоподвижных игр;
- **соревновательный метод:** использование упражнений в соревновательной форме.
- **метод систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса спортивно-оздоровительной гимнастики, соотношение практической и теоретической частей урока;
- **метод сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия.
- **метод доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- **Принцип сознательности и активности**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

- **Принцип наглядности**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

- **Принцип систематичности**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения

- **Принцип индивидуального подхода и доступности**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по спортивно-оздоровительной гимнастике проводятся в музыкально-спортивном зале. Обязательное условие: обеспечение температурного режима и режима проветривания. Также для обеспечения безопасности необходимо рекомендовать родителям приобрести для занятий спортивную одежду: шорты, футболка. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий необходимо иметь удобные кроссовки, кеды, чешки.

При реализации Программы необходимо соблюдать условия безопасности: для этого с детьми систематически проводится инструктаж по технике безопасности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме *контрольных занятий*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности (*см. Приложение №1*) и специальной физической подготовленности (гибкости, координации, музыкальности) (*см. Приложение №2*)

по спортивно-оздоровительной гимнастике

При этом различается три вида контроля:

- начальный (проводится в начале учебного года)
- текущий (проводится в течение учебного года)
- итоговый (проводится в конце года)

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностическая карта физической подготовленности детей 5-7 лет

ФИО обучающегося					
пол					
№	Наименование показателя	Начало конец года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Тесты по определению скоростно – силовых качеств				
1.1	Бросок набивного мяча	н к			
1.2	Прыжок в длину с места	н к			
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	н к			
2	Тесты по определению быстроты.				
2.1	Бег на дистанцию 10 метров схода	н к			
2.2	Бег на дистанцию 30 метров	н к			
2.3	Челночный бег 3х10 метров	н к			
3	Тесты по определению ловкости				
3.1	Бег зигзагом	н			

		к			
3.2	Прыжки через скакалку	н			
		к			
4	Тесты по определению выносливости.				
4.1	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	н			
		к			
5	Тесты по определению силовой выносливости.				
5.1	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	н			
		к			
5.2	Поднимание ног в положении лежа на спине	н			
		к			
6	Тест на подвижность в плечевом суставе.	н			
		к			
7	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка»	н			
		к			
8	«Мост» из положения лежа	н			
		к			
9	Тест на подвижность тазобедренного сустава: «Шагат»	н			
		к			
10	Подвижность в голеностопных суставах:	н			
		к			
11	Равновесие на одной ноге	н			
		к			

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Фамилия, имя, отчество	Масленникова Ирина Владимировна	
Должность	Тренер-преподаватель	
Преподаваемые дисциплины	Спортивно-оздоровительная гимнастика	
Образование	Высшее. Московский государственный университет культуры и искусств, балетмейстер-педагог	
Квалификационная категория	Первая	
Данные о повышении квалификации	Курсы повышения квалификации: 03.11.2018г.-12.12.2018г.	
Стаж работы	<i>всего</i>	<i>педагогический</i>
	24	21

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Практические занятия по программе «Спортивно-оздоровительная гимнастика» проходят в спортивном зале, оснащённом спортивным

инвентарем и оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; скакалки; мячи; кубики; гимнастические; обручи; канат.

Технические средства обучения: магнитофон.

Атрибуты для танцев: платочки, колокольчики, цветы и т.д.

Для дистанционного обучения необходим персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>) и телефон с мессенджерами Viber, WhatsApp и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература по выбранному виду спорта

1. Вареник Е. Н., «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». Методическое пособие. Издательство: «Творческий центр» Москва 2006г.
2. Колодницкий Г.А., «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей», Издательство: «Гном-пресс», Москва 2017г.
3. Конорова Е.В., «Методическое пособие по ритмике» Издательство "Музыка" Москва 2016г.
4. Корнева Т.Ф., «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста», Издательство: «Владос», Москва 2001г.
5. Пензулаева Л.И., «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» Методическое пособие. Издательство: Мозаика-Синтез, Москва 2013г.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Издательство: ООО «ТЦ Сфера», 2012 г.

Методические, справочные пособия

1. Г.П. Попова «План мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса в ОО. Программы. Нормативы.» ФГОС Издательство: «Учитель», 2019г.
2. Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений"(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г.)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<https://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://infourok.ru/> ИНФОУРОК Ведущий образовательный портал России

<https://www.maam.ru/> МААМ.РУ Международный образовательный портал

<https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/> Департамент образования

Белгородской области

<https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ

https://www.youtube.com/watch?v=BoyZFnzXKhE&feature=emb_logo

Оздоровительная гимнастика;

https://www.youtube.com/watch?v=1F2RbinHZLM&feature=emb_logo

Гимнастика + йога для детей 4-7 лет;

<https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI> Тренировка по гимнастике для начинающих;

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e2b7019fc69ab00aea2266f/ozdorovitelnaia-gimnastika-probnyi-urok-5f91725dd26325382e8081cf>

Оздоровительная гимнастика.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве Под редакцией И.А.Винер-Усмановой Москва, 2013 г.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвящение», 2011 год.
3. Головихин Е.В., «Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4-6 лет», Нижневартовск, 2012 г.
4. Лях В.И., «Развитие координационных способностей у дошкольников», Издательство: «Спорт» 2019г.
5. Моргунова О. Н., «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007г.
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей», Учебно-методическое пособие, Издательство: «Детство-пресс», 2016г.

**Контрольно-тестовые упражнения
по общей и специальной физической подготовке**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Тесты по определению скоростно – силовых качеств				
1.1	<i>Бросок набивного мяча</i>	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
1.2	<i>Прыжок в длину с места</i>	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	<i>Наклон туловища вперед из положения стоя (см)</i>	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
2	Тесты по определению быстроты.				
2.1	<i>Бег на дистанцию 10 метров схода</i>	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2.2	<i>Бег на дистанцию 30 метров</i>	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
2.3	<i>Челночный бег 3x10 метров</i>	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
3	Тесты по определению ловкости				
3.1	<i>Бег зигзагом</i>	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
3.2	<i>Прыжки через скакалку</i>	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
4	Тесты по определению выносливости.				
4.1	<i>Бег на дистанцию 90,120,150 метров</i>	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
5	Тесты по определению силовой выносливости.				
5.1	<i>Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)</i>	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
5.2	<i>Поднимание ног в положении лежа на спине</i>	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12

Методика проведения тестов
по общей и специальной физической подготовке

1. Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

1.1 Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

1.2 Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2. Тесты по определению быстроты.

2.1 Бег на дистанцию 10 метров

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2.2 Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша

на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

2.3 Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

3. Тесты по определению ловкости.

3.1 Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

3.2 Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

4. Тесты по определению выносливости.

4.1 Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.

(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

5. Тесты по определению силовой выносливости.

5.1 Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

5.2 Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

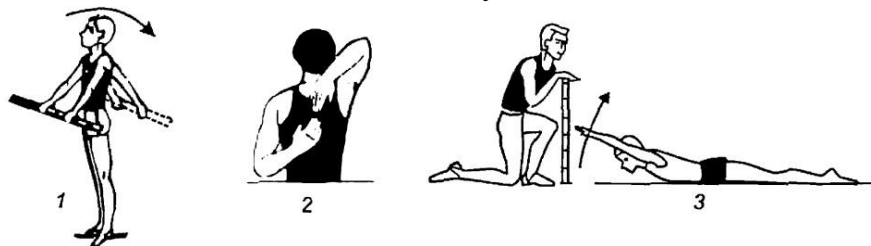
(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Контрольно-тестовые упражнения
по определению гибкости

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	Тест на подвижность в плечевом суставе.	Расстояние между руками при выкруте прямых рук назад 45см	50см	55см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
3	«Мост» из положения лежа	Расстояние от пяток до рук 10 см	20см	30см
4	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
5	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
6	Равновесие на одной ноге	20 сек	10сек	0 сек

Методика проведения тестов по определению гибкости

1. Подвижность в плечевом суставе.

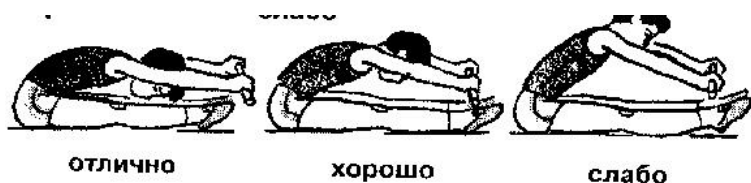


Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность

плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение

прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев .

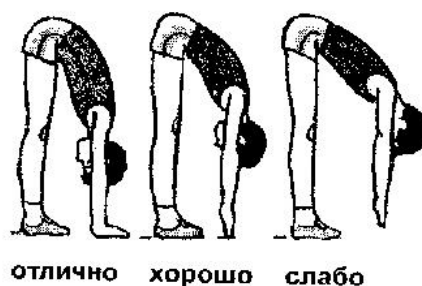
2. Подвижность позвоночного столба.



Определяется по степени наклона туловища вперед «Складка». Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу)

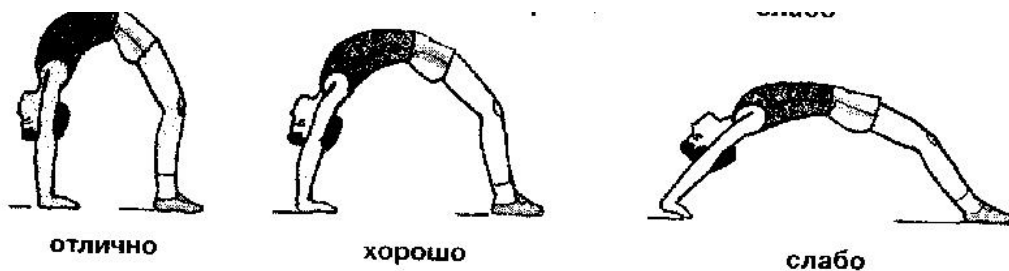
наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.



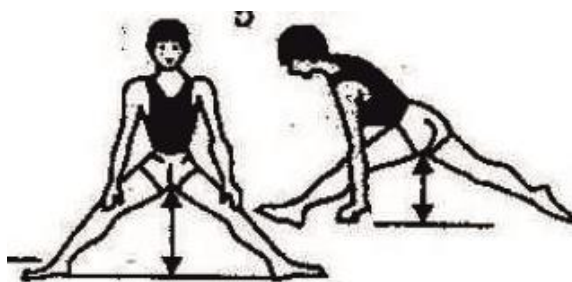
3. Подвижность позвоночного столба.

Упражнение «Мост» из положения лежа определяется расстоянием от пяток до конца третьего пальца рук, в см. Выполнить мост с максимальным прогибанием.



4.

Подвижность в тазобедренном суставе.



Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки . Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

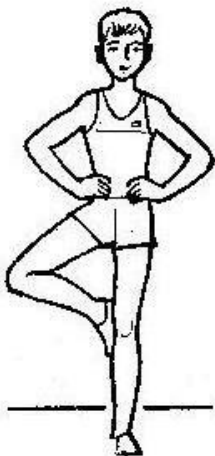
5. Подвижность в голеностопных суставах.



Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные

положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

6. *Равновесие на одной ноге.*



«Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе»