

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа № 2

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 29.08.2021



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зей  
от 30.08.2021 № 174 од

Сетевая дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа со встраиваемым дистанционным  
модулем  
«Основы спортивной гимнастики»

Возраст обучающихся – 5- 7 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Уровень – стартовый

Автор-составитель:  
Анисимова Людмила Анатольевна  
Тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ №2

г. Зея, 2021

## Содержание программы

	Пояснительная записка.....	3
1	Содержание программы.....	11
1.1	Формы и методы обучения.....	15
1.2	Система контроля и зачетные требования.....	16
2	Содержание курса.....	18
2.1	Учебный план.....	18
2.2	Календарный учебный график.....	18
2.3.	Годовой план-график.....	18
3	Методическое обеспечение.....	19
3.1	Организация занятий.....	19
3.2	Условия реализации программы в сетевой форме.....	23
3.3	Теоретическая подготовка.....	24
4	Список литературы.....	26

## ПРИЛОЖЕНИЕ

- Договор о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивной гимнастики»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной гимнастики» разработана с учетом действующих федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документов, локальных актов образовательных организаций и реализуется в сетевой форме на основании Положения о сетевой форме реализации образовательных программ, Договора о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивной гимнастики». В основу учебной программы для МБОУ ДО ДЮСШ № 2, положена программа по спортивной гимнастике со встраиваемым краткосрочным дистанционным модулем «Основы спортивной гимнастики».

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса обучения детей 5-7 лет – 1 год обучения. Данная программа может быть реализована в очно-заочной форме.

Особое место на занятиях с дошкольниками занимает партнерская гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально детям с трудом даются упражнения на полу, т.к. мышцы их в этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить детей излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозировано.

Уже в этом возрасте педагогу нужно воспитывать у детей самостоятельность. Следует начинать с очень простых и одинаковых для всех заданий. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Интеллектуальные чувства ребенка вызываются в большей степени конкретным образом педагога, чем абстрактными мыслями и рассуждениями. Педагог для него –

авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (слезы, нервозность), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения гимнастики, а и на естественном развитии ребенка. Педагогу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния ребенка. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт.

Формы деятельности педагога постепенно переходят от игровых к учебным. Метод развития и совершенствования двигательных реакций нужно сочетать с методом систематизированного обучения. В возрасте 7 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, обучающиеся знакомятся с правилами работы с электронными носителями и обмена информацией с педагогом, техническими особенностями работы, инструкциями выполнения заданий.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся дошкольных образовательных учреждений в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Нормативно – правовые акты, регламентирующие деятельность по подготовке спортсменов, служат:

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МБОУ ДО ДЮСШ № 2 на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы. Программа МБОУ ДО ДЮСШ № 2 для групп, организуемых в ДОУ по реализации ФГОС составлена на основе директивных и нормативных документов:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;

– Приказ Минобрнауки Амурской области № 359 от 13.04.2020 «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;

– Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

– Устава МБОУ ДО ДЮСШ № 2.

### **Направленность программы**

Сетевая программа ориентирована на формирование личностных характеристик учащихся:

– Готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– Высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;

– Владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;

– Способности ставить цели строить жизненные планы;

– Осознания российской идентичности в поликультурном социуме;

**Актуальность** программы в том, что она ориентирована на подготовку детей дошкольных учреждений определенного возраста на один год. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуника-

бельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Новизна** данной программы, в том, что она предназначена для детей старшего дошкольного возраста дошкольных образовательных учреждений, с использованием дистанционного модуля. Программа направлена на знакомство с личным видом спорта «Спортивная гимнастика», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Основополагающими принципами подготовки служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно- тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий;
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки;
- умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями, укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направ-

ленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

### Отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная программа, реализуемая в сетевой форме, имеет преимущество в том, что она предназначена для учащихся детских образовательных учреждений старшей и подготовительной группы.

Спортивная гимнастика является одним из самых красивых, изящных, сложно-координационных и зрелищных видов спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность: заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы.

Программа направлена на знакомство детей с основами вида спорта «Спортивная гимнастика», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Цель: выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений.

### Задачи программы:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;



- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
- содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

По результатам обучения данной программы должны быть достигнуты определённые результаты.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям спортивной гимнастики и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения, учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о спортивной гимнастике, знакомятся с основными акробатическими элементами, спортивными снарядами, развивают физические качества: силу, выносливость, координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

Воспитанник научится:

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы спортивной гимнастики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы

хореографии, а также тестовые упражнения ОФП. Основным показателем владения данными упражнениями будет являться выполнение акробатической связки.

*Личностными результатами*, освоения учащимися содержания данной программы по спортивной гимнастике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты* освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты* включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данной программы опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивной гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый

Адресат программы: К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 5–7 лет. На основании СанПиН 2.4.4.3172-14 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Реализация программы в сетевой форме не требует специально оборудованного помещения, занятия могут проводиться в музыкальном или физкультурном зале дошкольного образовательного учреждения.

Форма обучения – очная, при переходе на дистанционный режим – заочная.

Формы проведения и режим занятий:

Программа рассчитана на один год обучения-36 недель, 72 часа. Количество часов и занятий в неделю – 2 раза в неделю по одному часу. Для детей 5 лет (1 час) – 25 минут, для детей 6-7 лет (1 час)– 30 минут. Минимальное количество занимающихся в одной группе 10, а максимальное – 20 человек. Периодичность занятий с промежутком в два, три дня. (Например, понедельник–четверг, вторник–пятница).

Сроки реализации.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель x 2 часа в неделю 72 часа. При необходимости перехода обучения на дистанционный формат, часы распределяются следующим образом: 56 часов - очно, 16 часов – дистанционно. Количество дистанционных часов может изменяться в зависимости от сложившейся ситуации.

Этап спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	мак. количество учащихся (чел в группе)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного
Спортивно-оздоровительный этап	2	5-7	10	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специально-физическая подготовка.

В программу входят теоретический и практический материал, а именно: простейшие виды построений и перестроений; общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами; упражнения по лазанию и перелезанию; несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Программа содержит разно уровневые задания и контрольные нормативы.

### **1 Содержание программы.**

Содержание программы для общеразвивающих групп.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка — представляет собой процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног –поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги секретно с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой, выкруты в плечевых суставах;

- из седа на полу, наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не вперед;

(касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине;

- полу шпагат на левую и правую ногу;

-стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:

-напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- подтягивание в висе лежа;

-лазание по канату с помощью ног;

- лазание на гимнастической стенке на скорость
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклон вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро)
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания пола за головой;
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- бег на месте, высоко поднимая колени;
- бег на скорость.

#### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения.

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре. Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся.

Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения;

упражнения с партнером. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка па лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами

являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие. Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п.

Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой.

Динамические элементы выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельно-

сти, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

### **1.1 Формы и методы обучения**

Спортивная школа организует работу с обучающимися дошкольных образовательных учреждений в течение всего периода обучения. Форма обучения очно-заочная. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия.

Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения, по частям (расчлененный метод).

Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям, при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.



Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Методы расчлененного упражнения применяются в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми, сформировать уверенность в своих силах.

## **1.2 Система контроля и зачётные требования**

Контрольные нормативы спортивной гимнастики предназначены для выявления возможностей осуществления своевременного и правильного контроля, за уровнем физической подготовленности воспитанников в ДОУ. Они проводятся два раза в год. Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений (тестов).

Задачами тестирования являются:

1. Выявить уровень общей физической подготовленности;

2. Проследить динамику развития общей физической подготовленности обучающихся.

Методика тестирования соблюдается при одинаковых условиях проведения для всех испытуемых, контрольные упражнения доступны для выполнения и измеряются в объективных величинах во времени, количестве, повторениях.

### Оценочные материалы

#### Контрольные нормативы

Нормативы	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	1,8 м	1,5 м	1,3 м	1 м	0,5 м
Поднимание прямых ног в висе до прямого угла (кол-во раз)	10 и более + 0,1б за каждый раз	8	6	4	2
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	40 и более + 0,1б за каждый раз	30	20	15	10
Приседание на ноге, другая- вперед у стены (кол-во раз за 30сек)	10 и более + 0,1б за каждый раз	8	6	4	2
Складка, ноги вместе					1
Мост					1
Шпагаты					1+1+1
Стойка на руках у стены (сек)	10сек	8 сек	6 сек	4 сек	2 сек

Контрольные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата обучающихся, основным показателем уровня физической подготовки будет являться сумма баллов, набранная обучающимся.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Формы обучения	Разделы подготовки	Дистанционный блок	1 год
1	Количество учебных недель		36	
2	Возраст обучающихся:		5-7 лет	
3	Количество занятий в неделю		2	
4	Продолжительность одного занятия		25-30 мин.	
5	Теоретическая подготовка		2	
6	очно-заочная	ОФП	9	38
7	очно-заочная	СПФ	7	11
8	Промежуточная и итоговая аттестация		4	
9	Медицинское обследование		1	
Всего			72	

### 2.2. Календарный учебный график

Наименование разделов	Срок учебного материала (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)	Всего ак. ч.	Кол-во ак. часов в неделю	Адрес реализации модуля
Строевые упражнения.	Сентябрь (4 уч.нед)	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.час)	8	2	Дошкольное учреждение



Промежуточная и итоговая аттеста-				1					1	2
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
1. Упражнения на пластику. 2. Упражнения на координацию. 3. Упражнения на гибкость. 4. Упражнения на скорость и силу										
Промежуточная и итоговая аттеста-					1				1	2
Медицинское обследование		1								1
<b>Итого</b>	8	7	7	9	8	8	7	8	10	72

### 3. Методическое обеспечение

#### 3.1. Организация заданий

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по оздоровительной гимнастике отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);
- по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

К числу специально подготовительных упражнений относится выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

Общеразвивающие упражнения (дистанционный формат, 9 часов).

Практика: упражнения выполняются учащимися, в течении всего видеоролика, либо пошаговой инструкции педагога. Просмотр видеороликов по ссылкам:

<https://www.youtube.com/watch?v=djy0zIOXat0> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=wAKic6Fk6UE>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM>,  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Wspu8SYifs](https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs),  
[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_G1lswtpQQ](https://www.youtube.com/watch?v=v_G1lswtpQQ),  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z21I6Jl8r8s> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=XexU0DcHlfs> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=VKCReGx5ftw> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=bE8i7Eogn6Y>

Спецразвивающие упражнения (дистанционный формат – 7 часов).

<https://www.youtube.com/watch?v=XJq3XDRDyxg> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=ozJcUJDwnVk> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=lmOVQNzIfks> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=260s> ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=5rTFeoOw9YU>

**В основной части занятия** решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка;
- в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.); темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.);

комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа). Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

**В заключительной части** организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными



упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельные разные задания занимающимся.

### **3.2 Условия реализации программы в сетевой форме**

Использование сетевой формы реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется на основании Договора между организациями. В договоре о сетевой форме реализации образовательной программы указываются условия и порядок осуществления образовательной деятельности по образовательной программе, в том числе распределение обязанностей между организациями, порядок реализации образовательной программы.

Успешная реализация программы определяется:

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера преподавателя, умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей, способностью находить взаимный контакт с детьми, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию, действий занимающихся;

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;

Сознательным участием воспитанников в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря);

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного или музыкального зала (в ДОУ) и инвентаря:

гимнастические маты, размером 2м\*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться, поверхность их должна быть ровной.

На занятиях занимающиеся должны быть одеты в футболки и спортивные шорты, носки, чешки.

### **3.3 Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе занятия. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям спортивной гимнастикой. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме. Для дистанционного обучения прилагаются видеоролики по ссылкам.

### **Литература для педагога.**

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 75 с.
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Андреасян. –: Москва, 1996. – 25 с.
3. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / В.П. Богословский. – М.: Просвещение, 2004. – 168 с.
4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – Киев, 2002. – 114 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода / Н.С. Ниясова – Омск, 1993. - 19 с.
7. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: -1990, 19 стр.
8. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1991. – 113 с.

### **Литература для родителей.**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич, В.А. Запоржанов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 252 с.
2. Барашева Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н.В. Барашева, П.А. Виноградов, В.И. Жолдак. – М.: Просвещение, 2005. – 360 с.
3. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды / Л.В. Волков. – М.: Советский спорт, 1986. - 38 с.

### **Литература для обучающихся.**

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и про-

граммное обучение упражнениям. Метод. разработки для студентов ИФК / А.Т. Брыкин М.: Советский спорт, 1980. – 49 с.

2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайнбаум– М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 216 с.

3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Смолевского, - Изд. 3-я перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4. Коркин. В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 256 с.