



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

для учащихся 5 - 7 лет
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Гонцова Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования,

Екатеринбург, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Комплекс основных характеристик.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	8
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1 Календарный учебный график	15
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	18
3. Список литературы.....	19
Приложение.....	21

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Оздоровительная гимнастика» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (2015 г.) (на основании письма №09-3442 от 18.11.15 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ);

Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

Устав МБУДО ООЦ;

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУДО ООЦ.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей детей дошкольного возраста и самих детей на программы физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на «здоровьесбережение», на совершенствование двигательной активности детей и повышения функциональных возможностей организма ребенка средствами гимнастики.

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, дисциплинированность, память, мышление и др. Специфической задачей гимнастики является укрепление здоровья, формирование правильной осанки, укрепление внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.), коррекция различных деформаций тела. Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и систем. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка воспитание умений владеть им.

Отличительные особенности общеразвивающей программы. Данная общеобразовательная программа предполагает обучение основным движениям, жизненно необходимым для ребенка, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ходьба, бег, прыжки, метания, лазание. Формирование основных движений у детей – это одна из важнейших задач физической культуры, т.к. правильно сформированные движения и действия содействуют оздоровлению организма и всестороннему развитию личности ребенка. Физические упражнения, способствуют развитию двигательных способностей.

На занятиях оздоровительной гимнастики создается положительная атмосфера, применяется игровой метод обучения, что способствует развитию чувства коллективизма и доброжелательного отношения друг у другу.

Адресат общеразвивающей программы: дети в возрасте от 5 до 7 лет. Планируемое количество обучающихся в группе от 10 – 15 человек.

Индивидуальные особенности учащихся: программа разработана для дополнительного образования, для детей дошкольного возраста по физкультурно-спортивному развитию, не имеющих противопоказаний к данному виду деятельности.

В 5-6 лет у детей продолжают совершенствоваться и динамично развиваться все двигательные навыки. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными.

Период с 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 сантиметров. Становая сила увеличивается вдвое, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели выносливости. Внимание становится значительно устойчивее, ребенок осваивает элементарные трудовые навыки. Им свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У представителей такого возрастного периода относительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц сгибателей.

Дошкольники 5-6 лет располагают значительной двигательной активностью при недостаточной согласованности действий, в которых участие принимают крупные группы мышц. В данном возрастном периоде - имеет место чрезмерная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей до 7 лет процесс формирования костей не закончен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему имеет место дальнейший его рост; одновременно этим обуславливается мягкость и податливость костей. Увеличение мышечной ткани осуществляется главным образом за счет утолщения мышечных волокон. Но по причине относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к продолжительному мышечному напряжению.

Пятый год жизни ребенка является критическим для многих параметров его физического состояния, что выражается в ослаблении некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок (М.Л. Студеникин, 1986; Т.Л. Богина, Л.П.Усова, 1994 и др.). Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, что, в свою очередь, приводит к уплощению грудной клетки, ослаблению ее мышц и затруднению дыхания, а, следовательно, плохому обеспечению организма ребенка кислородом (И.Д.Ловейко, 1982; С.М. Иванов, 1983 и др.). Основной направленностью подготовки детей данного возраста, по мнению ряда авторов (А.В. Кенеман, 1978; М.Ю. Хухлаева, 1978; А.П.Усова, 1981; С. Лямираль, 1984; Ю.Ф. Луури, 1991 и др.), является расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом оснащении упражнений. Содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет новых видов движений, однако без возрастания интенсивности нагрузки на занятия. Значительное место в целевых установках занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствованию. Профессор Кравчук А.И. отмечает, что на 5-м году жизни умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Умеренным ростом в развитии трех качеств (выносливость, скоростная сила и гибкость) и двух способностей (дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности) характеризуется 6-й год жизни. В старшем дошкольном возрасте возможность точного воспроизведения движений, показываемых педагогом, существенно возрастает. Это связано с нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающих более быстрый прирост результатов, переход мышц - антагонистов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Скорость обучения и закрепления двигательных навыков зависит от мастерства педагога, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям. Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом оправдано комментирование и

оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действием ребенка. Темпы развития многих двигательных качеств начинаются в старшем дошкольном возрасте, учитывая интерес детей к занятиям физкультурой, дает основание целенаправленно развивать двигательную активность в этом возрасте.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеобразовательной программы «Оздоровительная гимнастика» – 160 часов

Срок освоения программы «Оздоровительная гимнастика» - 1 год.

Уровневость программы. Программа «Оздоровительная гимнастика» имеет стартовый уровень. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения. Основными формами учебной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию; при занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми применяется разнообразный спектр обще методических и практических методов, существующих в теории и практике физической культуры. Численность группы 10-15 человек, что является целесообразным.

Виды занятий. Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность).

Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, соревнования, конкурс.

Формы подведения результатов: открытые занятия, показательные выступления, стартовый контроль (вводный), текущий контроль и итоговый контроль.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель - овладение ребенком начальными знаниями и умениями в области физической культуры, гимнастики, подвижно-ролевых игр.

Обучающие:

- знакомить с основными понятиями в оздоровительной гимнастике, с комплексом УГГ (утренней гигиенической гимнастики);
- обучать основным упражнениям (в прыжках, ходьбе, стоя, сидя, в беге) и основным построениям в гимнастике;
- обучать умению слушать и слышать педагога.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию);

Воспитательные:

- приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным и нравственным);
- формировать у воспитанников с ранних лет потребность в двигательной активности.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела / темы	1 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	2	2	-	Беседа, опрос
2	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, подвижные игры	27	2	25	Контр. тестирование (прыжки) Карта индивидуальных достижений
3	Упражнения в лазанье, ползанье	35	2	33	Наблюдение
4	Упражнения в метании, бросании	28	2	26	Контр. тестирование

					(метание) Наблюдение
5	Упражнения в равновесии	29	2	27	Контр. тестирование (гибкость, равновесие) Наблюдение
6	Общеразвивающие упражнения	39	2	37	Наблюдение
	Итого	160	12	148	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

1. Вводные занятия.

Теория. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

2. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, подвижные игры.

Теория. Техника выполнения основных видов ходьбы.

Практика.

Упражнения в ходьбе:

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.
2. Ходьба в разных направлениях.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба на внешней стороне стопы.
5. Ходьба мелким и широким шагом.
6. Ходьба с разными положениями рук.
7. Ходьба по кругу с переменной направления.
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад.
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.
10. Ходьба в колонне с перестроением в пары.
11. Ходьба «змейкой».
12. Ходьба в чередовании с другими движениями.
13. Проходить с закрытыми глазами 3-4 м.

Упражнения в беге. Основные виды бега.

Теория. Техника выполнения основных видов бега.

Практика.

Упражнения в беге:

1. Бег в колонну по одному и парами.
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.
3. Бегать змейкой, обегая предметы.
4. Бег с ускорением и замедленном темпе.
5. Бег со сменой ведущего.
6. Бег по узкой дорожке.
7. Бег широким шагом.
8. Бег в быстром темпе.
9. Бег 40-60 м в чередовании с ходьбой

Упражнения в прыжках. Основные виды прыжков.

Теория. Понятие «прыжок». Техника основных видов прыжков

Практика.

Упражнения в прыжках:

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперед.
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.
3. Подскоки вверх, поворачиваясь вокруг себя.
4. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки в длину с места последовательно через 4-6 линий.
7. Прыжки из круга в круг.
8. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.
9. Прыжки на месте на правые и левые ноги с короткой скакалкой.
10. Боковой галоп.
11. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
12. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
13. Прыжки через вращающуюся скакалку.
14. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.
15. Прыжок в высоту с разбега (высота 20-40 см).
16. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Подвижные игры.

Теория. Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется средствами подвижных игр.

Практика. Игры для детей:

для совершенствования навыков ходьбы

«Стань первым, «Великаны-карлики», «Ворота» «Колпачок и палочка», «Один-двое», Холодно-горячо», «Шишка-камешек», «Узнай по голосу», «Круговорот», «Разверни круг»;

для совершенствования навыков бега

«Догони голубя», «Цветные автомобили», Найди себе пару» «Мы веселые ребята», «Совушка», Один-двое», «Кто быстрее добежит до флажка», «Физкульт-Ура!», «Найди свое место», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Мышеловка», «Салки в кругу», «Перемени предмет»;

«Один-двое», «Холодно-горячо», «Шишка-камешек», «Узнай по голосу», «Круговорот», «Разверни круг»;

для совершенствования навыков прыжков

«Кони», «Птички и кошки», «Лягушки», «Зайцы», «Скок-поскок», «Вороны», «Кто соберет больше лент», «Прыгни-повернись!», «Не боюсь!».

«Добеги и прыгни!», «Прыгуны», «Не задень», «Лягушка в болоте», «Сумей вскочить», «Попрыгунчики», «Новая цель», «Салки в два круга»;

для совершенствования навыков ловли, бросания, метаний

«С мячом под дугой», «Медведи пчелы», «Кто быстрее через обручи к флажку», «Пожарные на учении», «Шмель», «Сбей городок», «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Ловкая пара», «Попади в цель», «Брось – догони», «Кати в цель», «Ловишки с мячом», «Кольцо на палочке», «Сбей мяч», «Обруч через тоннель», «Кто дальше».

3. Упражнения в лазанье, ползании.

Теория. Техника лазания и ползания. Двигательные ошибки.

Практика.

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м.
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым).
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.
5. Проползание на животе под скамейкой.

6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»).
7. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.
8. Ползание по бревну на четвереньках.
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.
- 10: Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг.
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.

4. Упражнения в метании, бросании.

Теория. Основы техники разнообразных действий с мячом.

Практика. Содержание упражнений:

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5-2 м.
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м.
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
7. Бросание мяча о землю и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м),
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на медболе.
12. Отбивать мяч о землю одной рукой.
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5-6,5 м).
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой.
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой.

16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх).

5. Упражнения в равновесии.

Теория. Понятие «равновесие». Статическое и динамическое равновесие.

Практика.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;
2. с набивным мешочком на спине;
3. приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
4. поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
5. с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
6. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.
7. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
8. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;
9. с набивным мешочком на спине;
10. приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
11. поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
12. с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
13. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.
14. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

6. Общеразвивающие упражнения.

Теория.

Беседа о полезных упражнениях, помогающих укреплению здоровья. Виды общеразвивающих упражнений. Беседа о вредных привычках. Беседа о пользе утренней зарядки. Беседа о чистоте. Беседа о вредной пище.

Практика.

Упражнения на гимнастических ковриках в различных исходных

положениях

«Складочка», «Колобок», «Корзиночка», «Струночка», «Кошечка», «Уголок» и др.

Упражнения со скакалкой и гимнастической палкой

Комбинированные упражнения со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкрыты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад. Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Крылышки», «Штангисты», «Сильные ручки», «Проворные ножки».

Упражнения с обручем

Комбинированные упражнения с обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча. Эстафеты с обручами: «Бегущие по волнам», «Полоса препятствий», «Веселая гребля». Конкурс «Фитнес с родителями». Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- мотивация к занятиям;
- снижение заболеваемости у детей;
- стабилизация эмоционального фона у детей.

Метапредметные результаты:

- учится видеть причины своего успеха/неуспеха, стремление к самостоятельному исправлению собственных ошибок;
- учится строить доброжелательные отношения со своими сверстниками в группе.

Предметные результаты:

- освоение элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых более сложных упражнений;
- владение основами подвижных и ролевых игр;
- гибкость, выносливость.
- укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы); развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса);
- владение рациональной техникой основных двигательных действий: бег, ходьба, прыжки, лазания и перелазания, броски, ловля.

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	40
2	Количество учебных дней	80
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	160
5	Начало занятий	18 сентября

6	Выходные дни	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	30 июня

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для гимнастики. Стенка гимнастическая - 10 шт. Акробатическая дорожка – 1 шт. Гимнастические скамейки – 5 шт. Канат для лазания веревочный – 2 шт. Канат для лазания резиновый -.2 шт. Канат для перетягивания – 1 шт. Маты гимнастические (поролон) – 10 шт. Мост гимнастический – 1 шт. Гимнастические коврики – 15 шт. Обручи гимнастические - 10 шт. Мячи резиновые – 15 шт. Скакалки - 15 шт. Секундомер – 1 шт. Рулетка (измерительная) – 1 шт. Аптечка медицинская - 1 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

Методическая литература

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с. – ISBN 5-222-02298-6. – Текст : непосредственный.

2. Федорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры / Н. А. Федорова. Москва : Экзамен, 2016. – 48 с. – ISBN: 978-5-377-09501-9. – Текст : непосредственный.

3. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : ВЛАДОС, 2008. – 271 с. – ISBN 978-5-691-01649-3. Текст : непосредственный.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- метод круговой тренировки
- соревновательный метод.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый (промежуточный в конце учебного года, по окончании программы).

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале обучения по программе. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. (См. Приложение)

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина марта. Формы контроля: тестирование (гибкость, равновесие).

Итоговый (промежуточный в конце учебного года), контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение)

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL:

<https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932>

(дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921 (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788 (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

3.2. Литература, используемая при составлении программы

1. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : ВЛАДОС, 2008. – 271 с. – ISBN 978-5-691-01649-3. Текст : непосредственный.

2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с. – ISBN 5-222-02298-6. – Текст : непосредственный.

3. Федорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры / Н. А. Федорова. Москва : Экзамен, 2016. – 48 с. – ISBN: 978-5-377-09501-9. – Текст : непосредственный.

3.3. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Милюкова И. В. Гимнастика для детей / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – Москва : Экспо, 2005. – 255 с. – ISBN 5-699-13392-5 (в обл.). Текст : непосредственный.

2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : ВЛАДОС-пресс, 2002. – 238 с. ISBN 5-305-00066-1. Текст : непосредственный.

**Индивидуальная карта обучающегося по программе
«Оздоровительная гимнастика»**

ФИО _____

Возраст _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической активности
Координационные способности			
Гибкость			
Прыжок в длину с места			
Метание			

Вывод и рекомендации:

Пояснительная записка Общая физическая подготовка

1. Координационные способности –«цапля» (удержание равновесия в сек.) на правой/левой ноге поочередно.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
 - Средний – результат улучшился на в 2 раза;
 - Высокий – улучшился в 3 раза
2. Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)
- Низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;
 - Средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
 - Высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

Психофизические качества

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание мягкого мяча(200г.)

Уровень психофизических качеств определяется по темпу их прироста (методика В.И. Усачева)

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Описание выполнения контрольных тестов.

Прыжок в длину с места

Прыжки в длину с места можно проводить как на улице, так и в помещении. Прыжок выполняется на резиновой дорожке или на жестком мате.

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 руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и по пяткам при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025