

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №259»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №259»

_____ Е.В. Кораблева

Принята на педсовете

Протокол № 1 от 28.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по развитию и формированию
физических качеств детей дошкольного возраста.
(ПОУ физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»)**

Срок реализации программы: с 05.08.2024 по 30.06.2025г.

Педагог: Тимофеева Марина Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Спортивная гимнастика» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 4 до 7 лет.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Программа рассчитана для детей (мальчиков и девочек) от 4 до 6 лет. Количество учебных занятий в год – 72.

Следует иметь в виду физиологические особенности развития детей данного возраста. У детей 4-6 лет сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитый мышечный корсет.

Программа по спортивной гимнастике предоставляет возможность всем желающим дошкольникам развить целый комплекс полезных спортивных качеств и умений и реализоваться в физическом плане на начальном уровне.

Режим занятий 2 раза в неделю по 30 минут.

К занятиям допускаются дети 4-6 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав группы 10-12 человек.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивна.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке. Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса проведения занятий по гимнастике, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Уровень программы. В данной программе описывается стартовый уровень обучения. Стартовый уровень рассчитан на 1 год обучения. Используется как первая ступень при переходе к базовому уровню, либо как самостоятельная программа для групп оздоровления детей. В течении срока реализации стартового уровня у детей и родителей окончательно определяется желание (либо нежелание) заниматься гимнастикой, происходит выявление задатков и способностей детей, осуществляется всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники базовых гимнастических, акробатических и танцевальных движений, воспитание устойчивого интереса к занятиям гимнастикой.

Отличительная особенность программы является ориентация на выявление и воспитание одаренных детей и всесторонне развитие их творческого потенциала, удовлетворения их желания заниматься спортивной гимнастикой и физическим совершенствованием.

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участия в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха детей, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Практическая значимость работы заключается в разработке программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе, позволяющего повысить результативность процесса развития, формирования мотивации к занятиям гимнастикой, спортивной ориентации и отбора.

Объем программы общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 36 часов.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- ❖ Обучение детей акробатическим упражнениям;
- ❖ Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- ❖ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошколят;
- ❖ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

- ❖ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- ❖ Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на два года обучения:

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 4-6 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводятся занятия 2 раза в неделю.

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

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие, кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используя игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия (которые проводятся раз в квартал)и открытые занятия(раз в по года) Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений, упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи: 1.Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным

сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА»

I. Общие сведения о гимнастике

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и «колеса».

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении , со специальным оборудованием (гимнастические коврики, маты, скамейки, шведские стенки и т. п.). Обучающиеся на занятиях занимаются в специальной одежде.

Принципы реализации программы

- Принцип индивидуализации (учет уровня физического развития и состояния конкретного ребенка).
- Принцип доступности (соответствие возрастным особенностям ребенка).
- Принцип систематичности (предусматривает регулярность проведения занятий).
- Принцип последовательности (увеличение количества повторений до оптимального)
- Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению мышечного аппарата у детей.
- Оздоровительный принцип обеспечивает укрепление здоровья, совершенствование физических функций организма.
- Принцип безопасности. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
- Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1.Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (пояснение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое занятие. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений, на занятиях использую игровой метод.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, просмотр видео материалов.

Методика составления комплексов занятий ритмической гимнастики состоит из трех частей. В подготовительную часть включена разминка, общеразвивающие и укрепляющие упражнения.

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

- **Технологии сотрудничества** реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- **Технология развивающего обучения** – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума.
- **Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

Календарный учебный график

месяц	Кол-во занятий в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во занятий в месяц
Сентябрь	2	4	8
Октябрь	2	4	8
Ноябрь	2	4	8
Декабрь	2	4	8
Январь	2	4	8
Февраль	2	4	8
Март	2	4	8
Апрель	2	4	8
Май	2	4	8
ИТОГО	18	36	72

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9

5.	Акробатические упражнения	39	3	32
ИТОГО		72	9	59

К концу реализации программы по гимнастике **дети должны:**

Дети 4-5 лет должны:

- ❖ Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- ❖ Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ❖ Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

Дети 5-6 лет должны:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (72 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
<i>I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)</i>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
2.	Гимнастическая терминология	1		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1		
<i>II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)</i>				
4	Наклоны туловища	2		
5	Мост	2		
6	Шпагаты	2		
7	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2		
8	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2		
<i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)</i>				
9	Преодоление простых препятствий	1		
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
11	Преодоление полосы препятствий	1		
12	Упражнения на переключение внимания	1		
13	Упражнения на равновесие	1		
14	Упражнения на координацию движения	1		
15	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1		
16	Передвижения по намеченным ориентирам	1		
17	Передвижения по намеченным ориентирам	1		
18	Тест «Прыжок в длину с места»	1		

<i>IV.Упражнения на формирование осанки (10 часов)</i>				
19	Ходьба с заданной осанкой	2		
20	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2		
21	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2		
22	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2		
23	Жонглирование на ограниченной опоре	2		
<i>V.Акробатические упражнения (39 часов)</i>				
24	Упор, присев	2		
25	Упор, лёжа	2		
26	Упор, согнувшись	2		
27	Сед на пятках	2		
28	Сед углом	2		
29	Группировка	2		
30	Перекаты	2		
31	Стойка на лопатках, согнув ноги	2		
32	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2		
33	Кувырок вперёд	3		
34	Кувырок назад	3		
35	Мост из положения лёжа на спине	2		
36	Шпагаты: левый, правый	3		
37	Шпагат прямой	2		
38	Стойки в парах	3		
39	Акробатические прыжки	2		
40	Колесо	3		

Формы контроля. Оценочные материалы.

Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1 балл
То же, но руки в стороны	0,8
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	(без сбавки)

5. Мост (из произвольного положения)

Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	1 балл
Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	0,8-0,6
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	0,5
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	0,2-0,1
Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	(без сбавки)

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
То же, но нога параллельно полу	0,5
То же, нога на уровне груди	0,3
То же, нога на уровне плеча	0,1
То же, нога на уровне уха	без сбавок

Оценочные материалы

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
	9,3	124	10	6,8
На стадии формирования	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
Не сформирован	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Список литературы

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. ФиС. 2006 г.
4. Волков В.М. Спортивный отбор М. ФиС. 2007 г.
5. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
6. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
7. Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2006 год.
8. Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания. Учебник М. Просвещение 2006 год.
9. Матвеев А.П. Общая теория спорта. Учебное пособие для учителя М. Просвещение 2006 год.
10. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000 г.
11. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, Ульяновск, 2000 г.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.
13. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

Интернет ресурсы

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/18/rabochaya-programma-sektsii-gimnastika>
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/296457>
3. <http://fb.ru/article/173944/gimnastika---eto-ne-tolko-vid-sporta>
4. <http://rebenok.msk.ru/akrobatika-dlya-detej>

