Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Светлинского района".

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  педагогического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Е.А. Жуматаев*  Приказ № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«*Гимнастика* »**

**Возраст обучающихся:** *4 - 17 лет*

**Срок реализации:** *1 год*

**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:

*тренер –преподаватель*

*Грешнякова Татьяна Ивановна*

п. Светлый 2024 г.

**Содержание**

[1. Комплекс основных характеристик программы 3](#_Toc115363892)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc115363893)

[1.2. Цель и задачи программы 5](#_Toc115363894)

[1.3. Планируемые результаты освоения программы 5](#_Toc115363895)

[1.4. Учебно-тематический план 5](#_Toc115363896)

[1.5. Содержание учебно-тематического плана 6](#_Toc115363897)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий 8](#_Toc115363898)

[2.1. Календарный учебный график 8](#_Toc115363899)

[2.2. Формы аттестации/контроля 10](#_Toc115363900)

[2.3. Оценочные материалы 10](#_Toc115363901)

[2.4. Методическое обеспечение программы 10](#_Toc115363902)

[2.5. Условия реализации программы 10](#_Toc115363903)

[2.6. Воспитательный компонент 11](#_Toc115363904)

[3. Список литературы 12](#_Toc115363905)

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа "Гимнастика" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

**Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы: (***указываются в случае реализации программы в сетевой форме)*

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Формирование у детей здорового образа жизни в современном мире.

**Отличительные особенности программы**:

Программа построена таким образом, чтобы в процессе обучения выявить способности обучающегося.

**Новизна программы**:

При реализации программы используются современные технологии.

**Адресат программы****:**

Программа предназначена для обучения детей и подростков в возрасте 4 - 17 лет.

**Уровень освоения программы**: базовый

**Наполняемость группы**: 15 человек

**Объем программы:** 210 часов

**Срок освоения программы**: 1 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа

**Форма реализации**: с применением дистанционных образовательных технологий

**Форма(ы) обучения**: очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Обучение по программе ведётся с использованием различных форм обучения.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для формирования физической культуры.

**Задачи программы**:

Образовательные:

Сформировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

Ознакомить с различными методами воздействия на телесные свойства организма, принципами и правилами самоподготовки.

Развивающие:

Способствовать развитию физической подготовки и укреплению здоровья посредством спортивной гимнастики

Последовательное раскрытие способностей каждого ребенка;

Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

Воспитательные:

Способствовать воспитанию у детей здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:**

Сформировать умение определить цели деятельности на занятиях.

**Метапредметные результаты:**

Сформировать умение работать с информацией.

**Личностные результаты:**

Оценивать простые ситуации и поступки.

## **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Раздел 1. Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда, правила ТБ. | 2 | 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях |
| 1.2. | Влияние занятий гимнастикой на работу систем и функций организма | 2 | 1 | 1 | Наблюдение. |
| 1.3. | Техническая подготовка | 86 | 10 | 76 | Зачёт. |
| 1.4. | Тактические действия | 24 | 4 | 20 | Зачёт. |
| 1.5. | Специальная физическая подготовка | 58 | 10 | 48 | Зачёт. |
| 1.6. | Общая физическая подготовка | 32 | 6 | 26 | Зачёт. |
| 1.7. | Контрольные тесты | 6 | 0 | 6 | Зачёт. |
|  | Итого | 210 | 32 | 178 |  |

## **Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1.** Название раздела

**Тема 1.** Название темы раздела

**Теория:** описание изучаемых терминов и понятий.

**Практика:** выполнение практических заданий, упражнений,

**Оборудование:**

**Раздел 1.**

**Тема 1.1.Вводное занятие, Введение в программу, Вводный инструктаж по ТБ**

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности.

**Практика:** Индивидуальная и групповая работа. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

**Оборудование:** Журналы по ТБ. Анкеты.

**Тема 1.2. Влияние занятий гимнастикой на работу систем и функций организма**

**Теория: В**сесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств.

**Практика:** Обучение основам техники акробатических движений

**Оборудование:** гимнастические палки, маты, видеоматериал.

**Тема 1.3. Техническая подготовка.**

**Теория:** Изучение техники выполнения упражнений

**Практика:** Разнообразные наклоны туловища, стоя вперед, назад, в сторону; в седе вперед ноги вместе, ноги врозь. «Шпагаты» поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперед. Упражнения в «мостах». Стойка на руках. Стойка – кувырок вперёд. Переворот боком колесо. Элементы хореографии

**Оборудование:** скакалки, мячи, коврики, обручи, теннисные мячи, гимнастические палки, маты.

**Тема: 1.4. Тактические действия.**

**Теория:** Правило перемещения по ковру во время выполнения упражнений

**Практика:** Переворот боком колесо. Работа с партнёром: стойки, мосты на подвижной опоре.Хореографические композиции

**Оборудование** скакалки, мячи, обручи, теннисные мячи, маты.

**Тема 1.5.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Изучение комплекса упражнения необходимых для развития физических качеств.

**Практика:** Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове. Стойка на руках. Стойка – кувырок вперёд

**Оборудование**: скакалки, мячи, коврики, обручи, теннисные мячи, гимнастические палки, маты.

**Тема 1.6. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Требования по общей физической подготовке.

**Практика:** Упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

**Оборудование**: скакалки, мячи, коврики, обручи, теннисные мячи, гимнастические палки, маты.

**Тема 1.7. Контрольные тесты**

**Практика**: Индивидуальная оценка техники выполнения упражнений

**Оборудование:** скакалки, мячи, обручи, теннисные мячи, маты.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **Календарный учебный график**

**Место проведения:** п. Светлый МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района»

**Время проведения занятий:** 17.30.-19.00.

**Год обучения**: 2024 – 2025гг

**Количество учебных недель:** 35

**Количество учебных дней**: 105

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие –**

**2 полугодие –**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Месяц** | **Примечание** |
| 1.1. | Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по технике безопасности | 2 | Теоретическое- практическое занятие (лекция) | Тестирование. | сентябрь |  |
| 1.2. | Влияние занятий гимнастикой на работу систем и функций организма | 2 | Теоретическое – практическое занятие. | Наблюдение. | сентябрь |  |
| 1.3. | Техническая подготовка. | 86 | Очная, практическое занятие | Зачёт. | сентябрь, октябрь, ноябрь |  |
| 1.4. | Тактическая подготовка. | 24 | Очная, практическое занятие. | Зачёт. | декабрь, январь, февраль |  |
| 1.5. | Специальная физическая подготовка. | 58 | Очная практическое занятие. | Зачёт. | март, апрель |  |
| 1.6. | Общая физическая подготовка. | 32 | Очная, практическое занятие. | Зачёт. | апрель, май |  |
| 1.7. | Контрольные тесты | 6 | Очная, практическое занятие. | Зачёт. | май |  |

## **Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:***

соревнования и турниры, сдача нормативов, спартакиады

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

опросы, анкетирование, сдача нормативов

**Особенности организацииаттестации/контроля:**

В начале обучения проводится входная сдача нормативов.

## **Оценочные материалы**

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

## **Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы**:

В программе используются следующие методические материалы признаки деятельности педагога и обучающегося.

**Методики и технологии:**

В программе используются следующие методики и технологии упражнения, видеоматериалы.

**Краткое описание работы с методическими материалами**:

Во время занятий, обучающиеся, смотрят видеоматериал.

## **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 и отвечающего правилам СанПин;

шкафы стеллажи для оборудования,

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Количество** | **Область применения** |
| Скакалки,  мячи  Коврики  Обручи  теннисные мячи  гимнастические палки  маты | 15 шт.  15 шт.  15 шт.  15 шт.  15 шт.  15 шт.  6 шт. | Используется для проведения занятий. |

**Информационное обеспечение** **программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Ссылка** | **Область применения** |
| Учебники, книги, видеоматериалы. |  | Используется для поиска необходимой информации по темам занятий |

**Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий** используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции)

**Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы**

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством физической культуры.

**Задачи воспитательной работы**

Способствовать развитию навыков самоорганизации.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся.

**Формы воспитательной работы**

беседа, лекция, прогулка, спортивная игра, Спартакиады

**Методы воспитательной работы**

диспут, пример, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, тестирование, анализ результатов деятельности, сдача нормативов

**Планируемые результаты воспитательной работы**

Развитие навыков самоорганизации.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Задачи** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| 1 | Соревнования по гимнастике на всех доступных уровнях | Формирование физической культуры | Очная | В течении года. |
| 2 | Выступление с номерами на мероприятиях в МБУ ДО «Спортивная школа Светлинского района» | Формирование физической культуры | Очная | В течении года. |

# Список литературы

**для педагога:**

Закон РФ " ОБ образовании"

**для обучающихся:**

Учебник физическая культура

**для родителей (законных представителей):**

Закон РФ " Об образовании".

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная программа "Гимнастика"

**Публичное название:** Гимнастика.

**Краткое описание:**  
Программа направлена на развитие физических возможностей обучающихся.