

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»**

Юридический адрес: 142702, Московская область,
Ленинский городской округ, г. Видное,
Петровский проезд, д. 28
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
ул. Генерала Антонова, д. 6а,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: mo_nshds737@mosreg.ru

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ОЦДОК

В.Г.Быков

Приказ № 18-ВД от 18.09.2023



**Образовательная программа дополнительного образования детей
«Атлетическая гимнастика»**

Педагог Быков В.Г.

Возраст обучающихся: 5-7 лет

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка_____	3-4
2. Учебный план программы_____	5-7
3. Учебно тематический план на три года обучения_____	8
4. Учебно – тематический план на 3 года обучения_____	9
5. Содержание программы на три года обучения_____	10-11
6. Методическое обеспечение программы_____	12
7. Список литературы_____	13
8. Приложение № 1,2_____	14

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726 – р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 г. № 996 – р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальностью программы является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область «атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы. Для определения уровня знаний и навыков учащихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

Задачи программы:

- способствовать расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- обеспечивать воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- формировать представления об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- способствовать соблюдению гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Педагогическая целесообразность программы атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Условия набора

Программа предназначена для детей 4-7 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор учащихся в объединении 1-2-3 года обучения в процессе учебного года.

Срок реализации программы - 3 года.

Занятия проводятся для первого года обучения 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество детей 8-15 человек.

1 год обучения - 8-15 человек,

2 год обучения – 8-15 человек,

3 год обучения – 8-15 человек.

Методы используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, выступление, просмотр мультфильмов, прослушивание музыки, просмотр презентаций.

Межпредметные связи:

Анатомия человека (строение тела человека).

Питание (белки, углеводы, жиры).

История (история зарождения атлетической гимнастики).

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Контроль веса и роста.

Работа с родителями: Индивидуальные беседы по темам: «Участие в жизни ребёнка»(раздать памятки как спорт влияет на развития ребёнка), «влияние родительских установок на детей», «создать группу в ватсапе в условиях пандемии и ознакамливать родителей законных представителей с ходом занятия и отвечать на вопросы родителей касаясь физического развития детей»

Успеваемость по предмету «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы учащиеся:

Должны знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самострахования;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью гимнастических упражнений;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности:

- стремление к здоровому образу жизни.
- общая и специальная выносливость обучающихся.
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки усвоения учащимися программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях в ДОУ.

Формы подведения итогов:

Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного-тренировочного годового цикла 2 раза в год, на уровне ДОУ с. Ек -Никольского

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование	Всего	1 год	2 год	3 год
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	18	6	6	6
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	15	5	5	5
3	«Марш» Обучение детей движениям под музыку, координация движений	6	6	-	-
4	Обучение детей гимнастическим, акробатическим элементам	10	10	-	-
5	Развитие координации движений ,быстроты реакции чувства ритма.	30	10	10	10
6	Развитие способности к импровизации	30	10	10	10
7	Занятие с обручем	15	5	5	5
8	Занятие с гимнастическими эстафетными палочками , гимнастическими лентами	30	10	10	10
9	Упражнение на снарядах (мягких модулей, мячей, гимнастическом бревне, канате).	30	10	10	10
10	Упражнение направленное на профилактику плоскостопия	4	-	2	2
11	Бросок мяча в баскетбольное кольцо (с различной техникой)	8	-	4	4
12	Упражнение с ортопедическим инвентарём	20	-	10	10
	ИТОГО:	216	72	72	72

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование	теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПШ и ТБ	3	3	6
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	4	5
3	«Марш» Обучение детей движениям под музыку, координация движений	2	4	6
4	Обучение детей гимнастическим, акробатическим элементам	1	9	10
5	Развитие координации движений, быстроты реакции чувства ритма.	1	9	10
6	Развитие способности к импровизации	2	8	10
7	Занятие с обручем	1	4	5
8	Занятие с гимнастическими эстафетными палочками , гимнастическими лентами	2	8	10
9	Упражнение на снарядах (мягких модулей, мячей, гимнастическом бревне, канате).	2	8	10
Итого:		15	57	72

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	6	-	6
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	4	5
5	Развитие координации движений ,быстроты реакции чувства ритма.	2	8	10
6	Развитие способности к импровизации	2	8	10
7	Занятие с обручем	1	4	5
8	Занятие с гимнастическими эстафетными палочками , гимнастическими лентами	2	8	10
9	Упражнение на снарядах (мягких модулей, мячей, гимнастическом бревне, канате).	2	8	10
10	Упражнение направленное на профилактику плоскостопия	1	1	2
11	Бросок мяча в баскетбольное кольцо (с различной техникой)	1	3	4
12	Упражнение с ортопедическим инвентарём	2	8	10
	ИТОГО:	20	52	72

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	6	-	6
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	4	5
5	Развитие координации движений ,быстроты реакции чувства ритма.	2	8	10
6	Развитие способности к импровизации	2	8	10
7	Занятие с обручем	1	4	5
8	Занятие с гимнастическими эстафетными палочками , гимнастическими лентами	2	8	10
9	Упражнение на снарядах (мягких модулей, мячей, гимнастическом бревне, канате).	2	8	10
10	Упражнение направленное на профилактику плоскостопия	1	1	2
11	Бросок мяча в баскетбольное кольцо (с различной техникой)	1	3	4
12	Упражнение с ортопедическим инвентарём	2	8	10
	ИТОГО:	20	52	72

Содержание программы первого года обучения

1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения прикладного характера

- планка в упоре лёжа;
- отжимания с коленок;
- растяжка;
- вис на перекладине;
- лазанье по лестнице.

Комплекс упражнений с обручем

- стоя в руках обруч, у плеч кисти вперёд или параллельно, подъём обруча над головой и в исходное положение
- стоя руки с обручем опущены, подъём обруча вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с обручем опущены, наклоны вперёд ноги вместе носки врозь наклоны вперёд назад (боковая часть дельты);
- прыжки из обруча в обруч следим за осанкой и дыханием ребёнка
- лёжа животом на скамье, поднимаем обруч в верх прогибаем спину тянем ноги, дышим правильно и в исходное положение
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с обручем малым.
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад с обручем;

Ожидаемые результаты первого года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получат теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, с обручем, с гимнастическими палочками, с мячами, мягкими модулями;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " планки";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " бега".

Содержание программы второго года обучения

1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения прикладного характера

- планка в упоре лёжа;
- отжимания с коленок;
- растяжка;
- вис на перекладине;
- лазанье по лестнице.

Комплекс упражнений с обручем

- стоя в руках обруч, у плеч кисти вперёд или параллельно, подъём обруча над головой и в исходное положение
- стоя руки с обручем опущены, подъём обруча вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с обручем опущены, наклоны вперёд ноги вместе носки врозь наклоны вперёд назад (боковая часть дельты);
- прыжки из обруча в обруч следим за осанкой и дыханием ребёнка
- лёжа животом на скамье, поднимаем обруч в верх прогибаем спину тянем ноги, дышим правильно и в исходное положение
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с обручем малым.
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад с обручем;

Ожидаемые результаты второго года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, с обручем, с гимнастическими палочками, с мячами, мягкими модулями;
- научатся соблюдать режим дня;
- получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " планки";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " бега".

Содержание программы третьего года обучения

1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения прикладного характера

- планка в упоре лёжа;
- отжимания с коленок;
- растяжка;
- вис на перекладине;
- лазанье по лестнице.

Комплекс упражнений с обручем

- стоя в руках обруч, у плеч кисти вперёд или параллельно, подъём обруча над головой и в исходное положение
- стоя руки с обручем опущены, подъём обруча вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с обручем опущены, наклоны вперёд ноги вместе носки врозь наклоны вперёд назад (боковая часть дельты);
- прыжки из обруча в обруч следим за осанкой и дыханием ребёнка
- лёжа животом на скамье, поднимаем обруч в верх прогибаем спину тянем ноги, дышим правильно и в исходное положение
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона)разведение рук с обручем малым.
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад с обручем;

Ожидаемые результаты третьего года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получат теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, с обручем, с гимнастическими палочками, с мячами, мягкими модулями;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " планки";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " бега".

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастике.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Просмотр презентаций
- Просмотр мультфильмов
- Прослушивание музыкального сопровождения

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

Материально - техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, который снабжён мягкими модулями, мячами, гимнастическими скакалками, лестницами, мешочками для метания.
2. Журналы и справочники, а также фото, видео и презентации.

Список литературы.

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 2018 г. –89 с.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 64 с.
5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 480 с.
6. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2019. – 256 с.
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2013», 2015. – 160 с.
8. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 128 с.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2018. – 143 с.
10. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2012. – 143 с.
12. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 272 с.

Интернет ресурсы:

- <http://nsportal.ru/nikolllay>

- <http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrmsm.doc>

- Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1078 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.02.2015 N 36025)

- www.consultant.ru

**Материал для проведения промежуточной аттестации
для 1 и 2 года обучения**

Для 1 и 2 года обучения нормативы:

- Вращения обруча – умеет(отлично), не умеет (неуд)
- Мостик – умеет(отлично), не умеет (неуд)
- Прыжки – умеет(отлично), не умеет (неуд)

Приложение 1

Примерные контрольные тесты и упражнения

№ п/п	Ф. И. учащегося	Вращение обруча	Мостик	Прыжки
1				
2				
3				

Материал для итоговой аттестации 3 года обучения

- Планка – умеет(5,4,3 балла), не умеет (2,1 балл)
- Бег – умеет(5,4,3 балла), не умеет (2,1 балл)
- Метание мешочка – умеет(5,4,3 балла), не умеет (2,1 балл)

Приложение 2

№ п/п	Ф.И. Учащегося	Планка	Бег	Метание мешочка	Баллы 1-5