

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»

Возраст учащихся: 8-12

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности - стартовый

Программу разработал(а)

Бойкова Дарья Ивановна, педагог

дополнительного образования

в 2018 году

Принята на заседании

педагогического совета ЦДТТ №1

протокол № 4 от 25.04.2023

Секретарь  Рёхина Т.В

Программа рассмотрена на

методическом совете

Протокол № 2 от 19.04.2023

Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	14
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	28
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика» (под ред. И.А.Винер. - М.: «Просвещение» 2011), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Задневич - М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления 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;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- 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»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «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»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1».

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 36 недель.

Новизна программы:

1. Направлена на развитие интеллекта, морально – волевых и нравственных качеств, коллективных действий.

2. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной предметной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

3. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность программы:

1. Приобщение детей через гимнастику к активному образу жизни, повышению коммуникативности ребёнка и любви к ежедневным физическим упражнениям.

2. В процессе обучения и тренировки требуется комплексный подход в освоении учащимися технических элементов по спортивной

гимнастике, а значит разностороннее развитие физических качеств, необходимых не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия спортивной гимнастикой в доступной для них форме.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- обучение детей акробатическими упражнениями;
- обучение акробатическим упражнениям;
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления.
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств учащихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Уровень сложности-стартовый.

Объем программы

Учебная программа по спортивной гимнастике предназначена для детей 8-12 лет и рассчитана на 1 год обучения на 144 часа. Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее

занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и физической подготовки

Состав группы, особенности приема в объединение

В объединение «Спортивной гимнастике» принимаются дети на основании просмотра и отбора, заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие заниматься спортивной гимнастикой не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Форма получения образования – очная. Есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

Программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из двух модулей 1 модуль – 96 часов (1 полугодие), 2 модуль – 120 часов (2 полугодие)

Особенности организации образовательного процесса

Для реализация задач учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе используются дидактические принципы:

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуализации – обучение и воспитание занимающихся строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях. Это обусловлено тем, что интенсивным воздействиям подвергаются жизненно важные функции организма – это раскрывается в трех основных положениях:

- а) определение меры доступного;
- б) соблюдение методических правил и условий доступности;
- в) индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

3. Принцип систематичности состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемости и вариативности; рациональной последовательности, как в рамках многолетнего процесса физического воспитания, так и внутри каждого определенного учебно-тренировочного занятия.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного принципа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов), известен также как «принцип прогрессирования» и «принцип постепенно возрастающих нагрузок», заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов. При его реализации предусматривается: регулярное обновление материала занятий; увеличение объема и интенсивности нагрузок; обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.

Содержание программы

Блок 1. Вводный занятие. Инструктаж по ТБ. Общие сведения о гимнастике

Блок 2. Упражнения на развитие гибкости

Блок 3. Упражнения на развитие ловкости и координации

Блок 4. Висы и упоры на перекладине.

Блок 5. Акробатические упражнения

Блок 6. Хореография

Блок 7. Итоговое занятие.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Задачи обучения и тренировки - развитие систем и функций организма занимающихся, овладение разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества в спортивной гимнастике.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи и др.) с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, грифы, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, канатах, брусках и др.) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Предполагаемые результаты.

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; § обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация и отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Преметные:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- значение спортивной гимнастики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технику выполнения гимнастических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- основное содержание правил соревнований.

Уметь:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в оздоровительно-профилактических подвижных играх;
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие сведения о гимнастике	2	1	1	
2.	Упражнения на развитие гибкости	44	1	43	зачет
3.	Упражнения на развитие ловкости и координации	40	1	39	зачет
4.	Висы и упоры на перекладине.	10		10	зачет
	Всего	96	3	93	

2 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Висы и упоры на перекладине.	32	1	31	зачет
5.	Акробатические упражнения	48	1	47	зачет
6.	Хореография.	38	1	37	зачет
7.	Итоговое занятие	2		2	
	Всего	120	3	107	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводный занятие. Инструктаж по ТБ. Общие сведения о гимнастике

Теоретическая часть: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития спортивной гимнастики в мире и в России.

Практическая подготовка:

- входная диагностика
- выявление уровня общей физической подготовки.

2. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая часть: Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть:

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Комплексы ОРУ;
- Мосты:
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по гимнастике.

- история развития спортивной гимнастики

Практическая часть:

- Прыжки на скакалке;
- Ходьба на носках, поворотами и подскоками;
- Повороты на 180 градусов;
- ОРУ на месте с предметами;
- Подвижные игры на развитие координации движения «Кошки мышки»;
- Тест: «Прыжки на скакалке».

4. Висы и упоры на перекладине.

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по гимнастике и выполнения гимнастических упражнений на перекладине.
- физическое развитие человека.

Практическая часть:

- Вис на перекладине на согнутых руках;
- Вис на перекладине. Повороты туловища ,размахивание;
- Вис на перекладине. Соскок. Приземление.
- Поднимание ног до угла;
- Переворот согнув ноги;
- Обратный хват на перекладине;
- Вис подъём переворот в упор;
- Подъём переворот. Соскок, приземление в упор присев.

5. Акробатические упражнения

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях. ТБ при выполнении акробатических упражнений
- значения правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть:

- Упор согнув ноги;
- Сед на пятках;
- Техника группировки;
- Перекаты;
- Техника стойки на лопатках;
- Техника кувырки вперёд,назад;
- Техника мост из упора лёжа;
- Техника шпагаты;
- Техника выполнения стойки на руках;
- Техника выполнения «Колесо»;
- Акробатические комбинации.

6. Хореография

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по хореографии.

- подготовка к занятиям по гимнастике.

Практическая часть:

- *Положение рук, ног;*
- Координация движения рук и ног одновременно;
- Приставные шаги;
- Шаг «Галопа», «Полька»;
- Показательные выступления. Итоговая сдача изученного материала.

7. Итоговое занятие.

-Итоговая диагностика.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы обучения - групповая.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование (контрольные нормативы и др.), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические задания и проверочные работы.

Расписание тренировок составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в других учреждениях.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

- практический - упражнений;
- наглядный - демонстрация, наблюдения учащихся;
- словесный - объяснение, рассказ, беседа.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа – неотъемлемая часть образовательного процесса

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Педагог:

1. формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

2. создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой

индивидуальности, успешного вхождения учащегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Функции ПДО определяются необходимостью создания условий существования учащегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. ПДО, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого учащегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие учащихся, формирование учебной группы, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода.

В процессе своей работы педагог дополнительного образования должен постоянно заботиться о здоровье своих учащихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников ОВФД, детей и их родителей.

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется

спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, скакалки, свисток, секундомер, обручи, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, канат, скамейки, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки, эспандеры, мячи, секундомер, свисток, флажки, обручи, гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- перекладины; канат; скамейки; гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература, учебные плакаты, видеоматериалы, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования с педагогическим образованием по специальности – физическая культура и спорт.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

Первое полугодие – 1 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Вводный занятие.		
1					2	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о гимнастике		
2-23					44	Упражнения на развитие гибкости		
2					2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Общая диагностика.		
3					4	Наклоны туловища		
4					4	Выпады в стороны и вперед		
5					4	Предмет комбинаторики		
6					4	Полушпагат. ОФП		
7					2	Развитие подвижности в плечевых суставах		
8					2	Развитие гибкости позвоночника		
9					2	Развитие подвижности в		

						тазобедренных суставах		
10					2	Обучение комплексу ОРУ в движении развитие гибкости. ОФП		
11					2	Обучение комплексу ОРУ в движении развитие гибкости		
12					2	Обучение комплексу ОРУ на месте развитие гибкости		
13					2	Обучение комплексу ОРУ на месте развитие гибкости. ОФП		
14					2	Обучение комплексу ОРУ на месте развитие гибкости		
15					2	Обучение комплексу ОРУ в движении на развитие гибкости		
16					2	Подвижные игры на развитие гибкости		
17					2	Эстафета «Туннель из обручей».		
18					2	Эстафета «Передача мячей в колоннах»		
19					2	Подвижные игры на развитие гибкости		
20					2	Подвижные игры на развитие ловкости.		
21					2	Подвижные игры на развитие гибкости. Эстафеты.		
22					2	Подвижные игры на развитие ловкости.		

23					2	Тестовые упражнения по оценки гибкости и подвижности. Зачет		
24-32					18	Упражнения на развитие ловкости и координации		
24					2	Инструктаж по ТБ. Прыжки на скакалке (вперед, назад)		
25					2	ОРУ на месте с предметами		
26					2	Упражнения на внимания		
27					2	Упражнения на равновесие		
28					2	Равновесие на одной ноге (правой, левой).		
29					2	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками		
30					2	Повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге.		
31					2	ОРУ с предметами в движении		
32					2	ОРУ с предметами в движении		
33					2	Прыжки на скакалке		
34					2	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками		
35					2	Повороты на 180 градусов		
36					2	Прыжки в шпагаты		
37					2	Прыжки согнув ноги		
38					2	Подвижные игры на развитие координации движения «Кошки мышки»		
39					2	Подвижные игры на развитие координации движения «Мяч в корзинке»		

40				2	Подвижные игры на развитие ловкости. «Перестрелки»		
41				2	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй».		
42				2	Подвижные игры «Обгони мяч»		
43				2	Тест: «Прыжки на скакалке». Зачет		
44-48				10	Висы и упоры на перекладине.		
44				2	Инструктаж ТБ. Техника вис на перекладине. ОФП.		
45				2	Вис на перекладине на согнутых руках.		
46				2	Вис на перекладине. Повороты туловища, размахивание. ОФП		
47				2	Вис на перекладине. Повороты туловища, размахивание.		
48				2	Вис на перекладине. Соскок. Приземление. Упор присев на согнутые ноги. ОФП		
49				2	Вис на перекладине. Соскок. Приземление. Упор присев на согнутые ноги.		
50				2	Вис на перекладине. Соскок. Приземление. Упор присев на согнутые ноги. ОФП		
51				2	Вис на перекладине. Поднимание ног до угла.		
52				2	Вис на перекладине. Поднимание ног до угла. ОФП		
53				2	Обратный хват на перекладине.		

						Переворот согнув ноги.		
54					2	Обратный хват на перекладине. Переворот согнув ноги.		
55					2	Висы ,упоры согнув ноги. ОФП		
56					2	Висы ,упоры согнув ноги.		
57					2	Вис подъём переворот в упор.		
58					2	Вис подъём переворот в упор.		
59					2	Подъём переворот в упор , соскок в упор присев. ОФП		
60					2	Подъём переворот в упор , соскок в упор присев.		
61					2	Подъём переворот в упор , в упор присев.		
62					2	Подъём переворот в упор ,соскок в упор присев. ОФП		
63					2	Подъём переворот в упор		
64					2	Сдача подъём переворотом в упор соскок в упор присев.		
65- 88					48	Акробатические упражнения		
65					2	Инструктаж ТБ. Упор, присев		
66					2	Инструктаж ТБ. Упор, лёжа		
67					2	Инструктаж ТБ. Упор, согнувшись. ОФП		
68					2	Инструктаж ТБ. Сед на пятках		
69					2	Инструктаж ТБ. Сед на пятках		
70					2	Инструктаж ТБ. Сед углом. ОФП		
71					2	Инструктаж ТБ. Сед углом		
72					2	Инструктаж ТБ. Техника группировки. ОФП.		
73					2	Инструктаж ТБ. Техника		

						группировки		
74					2	Инструктаж ТБ. Перекаты .ОФП		
75					2	Инструктаж ТБ. Перекаты		
76					2	Инструктаж ТБ. Техника стойки на лопатках, согнув ноги. ОФП		
77					2	Инструктаж ТБ. Техника стойки на лопатках, согнув ноги		
78					2	Инструктаж ТБ. Техника стойки на лопатках, выпрямив ноги		
79					2	Инструктаж ТБ. Техника кувырка вперёд, назад.		
80					2	Инструктаж ТБ. Техника кувырка вперёд, назад.		
81					2	Инструктаж ТБ. Техника мост из положения лёжа на спине. ОФП		
82					2	Инструктаж ТБ. Техника стойки на руках.		
83					2	Инструктаж ТБ. Техника стойки на руках. ОФП		
84					2	Инструктаж ТБ. Техника выполнения «Колесо»		
85					2	Инструктаж ТБ. Техника выполнения «Колесо».		
86					2	Инструктаж ТБ. Акробатические прыжки.		
87					2	Инструктаж ТБ. Акробатические прыжки. Гимнастическая комбинация.		
88					2	Инструктаж ТБ. Гимнастические комбинации.		
89-					38	Хореография		

108							
89					2	Инструктаж по ТБ. Ознакомление. Изучение позиции ног. «Основная стойка»	
90					2	Изучение позиции рук и их положение.	
91					2	Координация движения. Позиции рук и ног.	
92					2	Координация движения. Позиции рук и ног. ОФП	
93					2	Понятие об особенностях чувства ритма и координации движения.	
94					2	Понятие об особенностях чувства ритма и координации движения	
95					2	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка. ОФП	
96					2	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка.	
97					2	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка.	
98					2	Разучивание позиции рук «звёздочка»	
99					2	Повторение построения колонна, шеренга.	
100					2	Изучение позиции рук «Лодочка», приставного шага. ОФП	

101					2	Изучение позиции рук «Лодочка», приставного шага.		
102					2	Работа по диагонали. Приставные шаги, шаг полькой ,разножка, шаг «Галопа».		
103					2	Работа по диагонали. Приставные шаги, шаг полькой ,разножка, шаг «Галопа». ОФП		
104					2	Показательные выступления. Итоговая сдача изученного материала.		
105					2	Подвижные игры на развитие ловкости и координации движения.		
106					2	Подвижные игры на развитие гибкости и координации движения.		
107					2	Сдача нормативов.		
108					2	Итоговое занятие		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

1. входная диагностика проводится в начале учебного года;
2. текущая диагностика проводится в середине учебного;
3. итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Критериями оценки эффективности подготовки учащихся по данной программе служат нормативные требования по спортивной гимнастике.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий),
- ✓ ВС (выше среднего),
- ✓ С (средний),
- ✓ НС (ниже среднего),
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого учащегося определяется уровень его физической подготовленности

В рамках дистанционного обучения:

Проверочная работа Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. ОФП
Тесты по ОФП.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке.

Упражнения 4-5 класс	Девочки				
	В	В/С	С	Н	Н/С
Челночный бег 3x10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.5	11.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.7	6.0	7.0	7.4
Прыжок в длину с места см	175	170	165	150	145
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	110	100	80	75
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	25	20	17	13	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	20	19
Приседания (кол-во раз/мин)	44	41	40	36	34
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	12	11	6	4
Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые» (баллы)	10	8	5	3	2
Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение 90 *	10	8	7	6	5

Примечание: для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводный занятие. Инструктаж по ТБ. Общие сведения о гимнастике. Упражнения на развитие гибкости	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки, линейка, обручи, гимнастические палки, мячи.
Упражнения на развитие ловкости и координации	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, перекладины, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток, гимнастическая скамейка, маты.
Висы и упоры на перекладине	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Перекладина, маты, гимнастическая стенка
Акробатические упражнения	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Маты, гантели, обручи, мячи, гимнастические палки.
Хореография	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, маты, скакалки, обручи.
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладины.

В рамках дистанционного обучения:

Тема «Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке. ОФП»

Теория

Перекаты

Задания

Перекаты

Тема «Техника стойки на лопатках»

Теория

Стойка на лопатках

Задания

Стойка на лопатках

Тема «Кувырок вперед»

Теория

Кувырок вперед

Задания

Техника выполнения кувырка вперед

Тема «Техника "Мост" из положения стоя»

Теория

Мост из положения стоя

Мост из положения лежа

Тема «Техника стойка на руках»

Теория

Стойка на руках

Тема «Шпагат»

Теория

Шпагат поперечный

Тема «Шпагат продольный»

Равновесие на одной ноге

Теория

Равновесие на одной ноге

Тема «Положение в седах»

Теория

Положение в седах

Тема «Переворот боком "Колесо"»

Теория

Переворот боком "Колесо"

Тема «Комплекс ОФП»

Теория

Комплекс ОФП

Тема «Комплекс ОРУ на месте»

Теория

Комплекс ОРУ на месте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная

1. Былеева Л.Л. Подвижные игры. - М. 2008.

2. Винер И.А. Спортивная гимнастика. - М., 2011.
3. Кондратьева М.Н. Планирование и организация занятий. - М.: Дрофа 2008.
4. Кондратьева М.Н. Пособия внеурочная деятельность учащихся. - М.: Просвещение, 2011.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2016.
6. Методические рекомендаций внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика»/ под ред. И.А.Винер. - М.: Просвещения, 2011.