

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Витязь»  
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-06.15 от 30.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Гимнастика для начинающих»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Автор-составитель:  
Путин Юрий Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021 г.

## Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание программы.....	6
5. Ожидаемые результаты.....	8
6. Обеспечение программы.....	10
7. Контрольно-измерительные материалы.....	11
8. Список информационных источников.....	12
9. Приложение 1. Техника выполнения упражнений.....	14

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для начинающих» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что она ориентирована на подготовку обучающихся определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований.

**Цель** – развитие физических способностей обучающихся через занятия гимнастикой

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

1. Сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий спортивной гимнастикой.

### **Развивающие:**

1. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость).
2. Выбатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

### **Воспитательные:**

1. Прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
2. Воспитывать уважительное отношение к тренеру и товарищам.

**Категория обучающихся:** дети 4-7 лет

**Условия реализации образовательного процесса:** занятия проводятся в системе дополнительного образования, в спортивном зале.

### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному учебному часу. Учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирование.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие (основы знаний). Техника безопасности на занятиях	1	1	
2	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	5	3	2
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	33	3	30
3.1	<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	7	1	6
3.2	<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	7	1	6
3.3	<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	7	1	6
3.4	<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	6		6
3.5	<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	6		6
4	<b>Техническая подготовка</b>	29	2	27
4.1	<b>Беспредметная</b> – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	3	1	
4.2	<b>Предметная</b> – освоение техники упражнений с предметами	6	1	5
4.3	<b>Хореографическая</b> – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	4		4
4.4	<b>Музыкально-двигательная</b> – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий,	4		4

	развитие музыкальности			
4.5	<b>Беспредметная</b> – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	6		6
4.6	<b>Предметная</b> – освоение техники упражнений с предметами	6		6
5	<b>Дыхательные упражнения</b>	4	1	3
	Итого	72	11	61

#### Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала освоения программы</i>	<i>Дата окончания освоения программы</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю (2 часа)

### 3. Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии, и с обслуживающим персоналом;
- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Значение медицинского допуска и осмотра;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Лекции:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.

- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

Гимнастика для начинающих – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами гимнастики являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

#### СФП (специальная физическая подготовка)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

#### ТП (техническая подготовка)

Базовая техническая подготовка:

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

Специально-техническая подготовка:

- Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).
- Виды бега: на полупальцах.
- Наклоны: вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.
- Подскоки и прыжки: выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.
- Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.
- Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны.
- Вращения: переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.
- Стойки: стойка на лопатках.
- Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях), круги, большие, средние; броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками. Перекаты по полу и по телу.
- Упражнения со скакалкой: качание, махи; вращение скакалки вперед, назад; прыжки через скакалку.

Музыкально-двигательное обучение:

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания;
- Танцы.

### **3. Ожидаемые результаты**

#### ***Образовательные:***

1. Сформированность специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий спортивной гимнастикой: (Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена. Понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах. Комплекс упражнений, корректирующих осанку).

#### ***Развивающие:***

3. Развиты физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость) в соответствии с возрастом.

4. Выработано представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

#### ***Воспитательные:***

4. Интерес к занятиям спортом, к спортивной гимнастике.

5. Уважительное отношение к тренеру и товарищам.

## **6. Обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение**

Методы проведения занятия:

- словесные (беседа, художественное слово, напоминание о последовательности работы, совет);
- наглядные
- практические
- игровые

Основные формы организации учебно-воспитательного процесса:

- занятия;
- подвижные игры;
- игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.

### **Материально-техническое обеспечение**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- футбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.

### **Дидактическое обеспечение:**

Специальная литература, картотеки подвижных игр.

*Формы подведения итогов:* смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

## 7. Контрольно-измерительные материалы

### Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение, беседа;
- результаты участия в соревнованиях;
- результаты аттестации обучающихся;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных тестов:

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 30 м на время (сек.)

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

Для определения результативности используется следующая диагностика,

представленная в виде таблицы контрольных упражнений

### Контрольные упражнения

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
8	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
9	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
10	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
11	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.

## **8. Список информационных источников**

### **Список нормативно-правовых документов:**

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf).
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. №298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).-[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

### Список литературы для педагога:

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.
4. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
5. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Данилкова А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
8. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
9. Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).
10. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
11. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
12. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
13. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.
14. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо», 2013
15. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005

### Техника выполнения упражнений

#### 1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление.

Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

#### 2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

#### 3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

#### 4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

#### 5. Мост

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам).

Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

#### 6. Складка:

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

#### 7. Кувырок вперед:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову

вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

### **8. Ласточка:**

Исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.