



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «Прибой» города Тюмени  
(МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени)

Программа рассмотрена на педагогическом совете  
МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени  
№5 от 31.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МАУ ДО ДЮСШ «Прибой»  
города Тюмени  
Яковлев А.В.  
31.08.2020 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячок»

Срок реализации программы 2 года  
(возраст обучающихся 3-6 лет)

**Автор программы: Воробьева Ю.И.**  
Тренер-преподаватель

ТЮМЕНЬ, 2020 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ .....	2
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	11
МОДУЛЬ « СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА» .....	11
МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА».....	14
МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	17
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	20
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	28

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	<b>Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»</b>
Цель программы	Создание организационно-педагогических условий для развития спортивного потенциала детей дошкольного возраста, развитие основных физических качеств воспитанников посредством занятий ОФП с элементами гимнастики, их индивидуальных способностей и дарований с учетом собственных интересов, склонностей и возможностей, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья
Адресаты программы	Дошкольники в возрасте от 3 до 6 лет
Сроки реализации программы	2 года
Направление деятельности программы, наименование модулей	Физкультурно-спортивная  Спортивная гимнастика Спортивная акробатика Общепфизическая подготовка
Краткая характеристика программы	Программа состоит из трех модулей, в каждом содержится комплекс целей и задач, сформирован учебный план.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;</li> <li>• Укрепление мышечного корсета;</li> <li>• Совершенствование психических качеств</li> <li>• Выработка у детей координации движений;</li> <li>• Повышение уровня физической подготовленности;</li> <li>• Правильное исполнение акробатических элементов.</li> </ul>
Название учреждения, авторы программы	МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени Воробьева Ю.И., тренер-преподаватель
Почтовый адрес организации, авторов программы	625000 г. Тюмень пр. Борцов Октября 2а, кор 1

Ф.И.О. директора учреждения	Яковлев Александр Владимирович
Телефон, факс с указанием кода, электронный адрес учреждения	тел.: 8- (3452)-59-35-85, факс: 8-(3452)-59-35-84, e-mail: priboy72@yandex.ru
Имеющийся опыт реализации программы, дата создания программы	Имеется, 2015-2019 год
Финансовое обеспечение проекта	Родительские средства
Перечень организаторов программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени;</li> <li>• МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени.</li> </ul>
Особая информация и примечания	Организация реализации программы и контроль за возлагается на администрацию МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
5. Постановление Правительства Тюменской области от 18 января 2017 г. № 18-п «Об утверждении государственной программы тюменской области «развитие физической культуры и спорта» до 2020 года»;
6. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В Концепции охраны здоровья населения России в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа.

Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста, должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности в системе дошкольного образования, именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления и развития физического и психологического потенциала ребенка. Дети являются приоритетной группой, так как их здоровье завтра материализуется в здоровье нации.

Решение проблемы повышения роли физической культуры и спорта в формировании укрепления здоровья тесно связано с учреждениями дополнительного образования детей. Занятия с использованием элементов гимнастики, становятся наиболее полезными для физического и функционального развития детей дошкольного возраста. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

*Актуальность* данной программы заключается в том, что общая физическая подготовка с элементами гимнастики (ОФП), как вид спортивной деятельности выполняет особенно важные физические, психические и социальные задачи в сфере воспитания подрастающего поколения, укрепление здоровья и удовлетворения их потребности в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени.

В программе физического воспитания детей дошкольного возраста, занимающихся ОФП, учитываются возрастные возможности детского организма, предполагается использование традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания детей, игры для развития познавательных процессов, работа с родителями.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что по данной Программе в ДЮСШ «Прибой» могут заниматься дети с разными исходными физическими данными для выявления предрасположенности и выбора вида спорта «гимнастика» для дальнейшего обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Отличительной особенностью** программы является учебно-тренировочная работа, которая строится на условиях и возможностях МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» и включает в себя:

- ✓ практические занятия в спортивном зале;
- ✓ игры для развития познавательных процессов;
- ✓ общую физическую подготовку с элементами гимнастики в спортивном зале или на открытой спортплощадке
- ✓ удовлетворяет индивидуальным интересам и потребностям дошкольников
- ✓ доступности заданий (от простого к сложному) в предлагаемых для практической деятельности обучающихся, не имеющих начальной подготовки
- ✓ в предоставлении возможности каждому из них проявить имеющийся творческий потенциал и осваивать гимнастические упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма

**Данная программа рассчитана** на 2 года обучения (1-й год обучения – дети 3-4 лет; 2-й год обучения – дети 5-6 лет) детей в возрасте от 3 до 6 лет, отнесённых к основной медицинской группе. Медицинское обследование проводится не реже одного раза в год.

**Продолжительность занятия** зависит от его содержания и составляет: 60 минут астрономического часа. Регулярность занятий – не менее двух раз в неделю, чередующихся обязательными днями отдыха. Количество занимающихся на одном занятии 15-20 человек. Данная программа может быть использована для тренеров по ОФП, тренеров других видов спорта, преподавателей физического воспитания в ДОУ.

**Программа «Здоровячок»** помогает решить наиболее актуальные проблемы в системе дополнительного образования детей:

- укрепление и оздоровление организма дошкольников;
- развитие психических качеств;
- развитие физических качеств;
- поддержка и развитие талантов.

**Цель программы:** создание организационно-педагогических условий для развития спортивного потенциала детей дошкольного возраста, развитие основных физических качеств воспитанников посредством занятий ОФП с элементами гимнастики, их индивидуальных способностей и дарований с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья

**Задачи программы:**

**Оздоровительные**

- ✓ укрепить физическое здоровье
- ✓ повысить устойчивость организма
- ✓ формировать правильную осанку

**Развивающие и сохраняющие** потенциал здоровья

- ✓ развивать физические качества
- ✓ формировать жизненно – важные двигательные умения и навыки
- ✓ обеспечить эмоциональный комфорт в среде своего ближайшего окружения



### **Воспитательные**

- ✓ формировать устойчивый интерес к активному, здоровому образу жизни
- ✓ воспитание волевых, морально-нравственных и других личностно-значимых качеств

**Разностороннее** физическое развитие детей с целью отбора в определенные виды спорта.

### **Содержание Программы**

Программа предусматривает последовательность изучения материала по теоретической, общей физической подготовке, спортивной акробатике, спортивной гимнастике, проведение контрольных испытаний с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план включает разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение теоретических и практических часов

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4			беседа
	Техника безопасности	Беседа	1	1		беседа
	Гигиена, режим дня	Беседа	1	1		беседа
	Понятие правильной осанки	Беседа	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	40		40	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (тесты)
3	Спортивная акробатика	Учебно-тренировочное занятие	20		20	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (тесты)
4	Спортивная гимнастика	Учебно-тренировочное занятие	20		20	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	1		1	Педагогическое наблюдение
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>84</b>	<b>3</b>	<b>81</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	5			беседа
	Техника безопасности	Беседа	2	2		беседа
	Гигиена, режим дня	Беседа	2	2		беседа
	Понятие правильной осанки	Беседа	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	40		40	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (тесты)
3	Спортивная акробатика	Учебно-тренировочное занятие	40		40	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (тесты)
4	Спортивная гимнастика	Учебно-тренировочное занятие	40		40	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	1		1	Педагогическое наблюдение
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>126</b>	<b>5</b>	<b>121</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### МОДУЛЬ « СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА »

*Акробатика* – вид спорта, включающий сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. В упражнениях участвуют различные группы мышц. В программу включены элементы хореографии при составлении «вольных упражнений» с музыкальным сопровождением.

В учебной программе урокам акробатики отведено сравнительно небольшое количество часов, поэтому для тех детей, которые проявляют интерес и склонность к акробатике и хореографии, организовываются внеклассные занятия.

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы с использованием информационно – коммуникационных технологий непосредственно на учебно-тренировочном занятии с целью формирования у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной физкультурной деятельности.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены.

#### **Тема (Вводное занятие)**

##### **Техника безопасности и профилактика травматизма**

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке с элементами гимнастики в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Требования безопасности перед занятием, во время и по окончании занятия. Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ. Правила поведения для обучающихся.

## **Правила личной гигиены**

Понятие о гигиене и санитарии. Основные правила личной гигиены. Гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию. Режим дня и особенности питания в дни учебно-тренировочных занятий. Понятие «здоровый образ жизни». Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

## **Понятие правильной осанки**

Понятие о правильной осанке. Основные правила укрепления осанки. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### ***Вводное занятие.***

Встреча, знакомство с учащимися, выявление индивидуальных способностей.

### ***Правила техники безопасности. Беседа – ознакомление с видом спорта «Спортивная акробатика».***

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по акробатике. Элементарные понятия о значении физической культуры в жизни человека. Показательные выступления для «новичков» воспитанников старшей группы.

### ***Тестирование общей физической подготовленности.***

По разработанным контрольным упражнением и нормативом ,оценивается общая физическая подготовленность детей.

***Упражнения для развития силовых качеств.*** На занятиях целенаправленно выполняем 2–3 упражнения для конкретных групп мышц.

### ***Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу.***

Преподаватель вместе с учащимися выполняет комплекс ОРУ (разминка), после чего дети выполняют: наклон вперед из положения сидя, наклон вперед ноги врозь из положения сидя, мост из положения лежа на спине с помощью преподавателя, подтягивание на перекладине с помощью преподавателя.

### ***Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.***

Подготовительные упражнения для растяжки на «шпагаты» (левый, правый, поперечный), махи ногой стоя у опоры. Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка». Мост из положения стоя на коленях.

ОРУ для укрепления мышечной системы: приседания, подъем ног вперед на гимнастической стенке, подтягивание на брусьях с помощью преподавателя и самостоятельно, отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре), прыжки на возвышенность.

### ***Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад».***

Разучивание группировки: перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках.

### ***Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики.***

- «Мост» из положения стоя с помощью преподавателя и самостоятельно.
- Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног.
- Переворот боком «колесо».
- Переворот боком «колесо» через одну руку.

## МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Среди всего многообразия подвижных видов спорта высокий рейтинг занимает спортивная гимнастика для детей, которая развивает выносливость, формирует крепкий иммунитет. Если ребенок по складу характера спокойный, не любит активные, подвижные детские игры, то обязанность родителей в ненавязчивой форме рассказать ему о пользе физического развития. Следует на разных примерах показать ребенку целесообразность занятий спортивной гимнастикой. Только действовать нужно методом убеждения и популяризации данного вида спорта.

Занятия спортивной гимнастикой поднимают уверенность в себе, отлично развивают самооценку. Основное испытание для юных спортсменов – это страх. Необходимо объяснить ребенку, что смелость – необходимое качество для человека. Умение добиваться поставленных целей, преодолевать страх обязательно понадобятся в дальнейшей жизни. Это крайне важно для всестороннего развития ребенка.

Наиболее предпочтительно начинать занятия в возрасте 4-х лет. Несомненно, можно начать заниматься и в более старшем возрасте, однако ребенку придется догонять других детей, которые уже ушли далеко вперед в физическом развитии и достигли значительных спортивных успехов.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### ***Вводное занятие.***

Встреча, знакомство с учащимися, выявление индивидуальных способностей.

#### ***Правила техники безопасности. Беседа – ознакомление с видом спорта «Спортивная акробатика».***

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по акробатике. Элементарные понятия о значении физической культуры в жизни человека. Показательные выступления для «новичков» воспитанников старшей группы.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### ***Упражнение в равновесие.***

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз , вперед , вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке , сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

### ***Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.***

Подготовительные упражнения для растяжки на «шпагаты» (левый, правый, поперечный), махи ногой стоя у опоры. Простые элементы акробатики: «рыбка», «колючко», «лягушка». Мост из положения стоя на коленях.

ОРУ для укрепления мышечной системы: приседания, подъем ног вперед на гимнастической стенке, подтягивание на брусках с помощью преподавателя и самостоятельно, отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре), прыжки на возвышенность.

### ***Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.***

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой

стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

### ***Разучивание гимнастических комбинаций.***

Разучивание и умение воспроизводить определенные упражнения и гимнастические элементы, последовательно друг за другом в единую комбинацию.



## **МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

### **Раздел 2. Практическая подготовка**

Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

**Средствами ОФП являются:** общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

**Строевые упражнения:** понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

**Упражнения для шеи и туловища:** наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

**Упражнения для ног:** сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в

сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

**Упражнения для мышц бедра:** лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

**Игры и игровые упражнения:** Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом, различные игры на развитие познавательных процессов.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- Укрепление мышечного корсета;
- Совершенствование психических качеств
- Выработка у детей координации движений;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Правильное исполнение акробатических элементов.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- ***материально-техническое обеспечение***

Спортивный зал	140 кв. м.
Музыкальный центр	1 шт.
Гимнастический коврики	20шт.
Гимнастические скамейки	3 шт.;

- ***информационное обеспечение*** программы включает в себя следующие информационные материалы:

- аудио-, видео-, фотоматериалы,
- дидактический материал – книги, учебные пособия, научно-методические разработки в области физической культуры и спорта,
- интернет источники:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

- ***кадровое обеспечение***

Реализацию Программы осуществляют тренеры-преподаватели отделения художественной гимнастики МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени, имеющие профильное образование, квалификационные категории и опыт работы, необходимые для реализации данной Программы.

Работа по повышению квалификации педагогических работников МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени проводится через систему курсов повышения квалификации, участия в конкурсах профессионального мастерства.

### **Формы контроля**

Результатом обучения является определённый объём приобретенных знаний, умений и навыков. В качестве формы аттестации Программой предусмотрено проведение итогового занятия, на котором обучающиеся демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки.

С целью диагностики уровня общих способностей, обучающихся в процессе обучения по предметным областям обучающиеся выполняют контрольные упражнения (тесты), по результатам выполнения которых определяются индивидуальные показатели физического развития каждого обучающегося, что помогает в становлении конструктивной позиции выбора любого вида спорта для дальнейших занятий с учетом интересов и способностей ребёнка.

### **Оценочные материалы**

За основу тестов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
<b>Гибкость</b>	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе
	«Мост» из положения лежа
<b>Силовые способности</b>	Шпагаты на полу: с правой ноги, с левой ноги, поперечный
	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела
<b>Скоростно-силовые способности</b>	Прыжок в длину с места толчком двух ног
<b>Координационные способности</b>	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног.

## 2.5. Методические материалы

- *особенности организации образовательного процесса*

Форма обучения по Программе – очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий. Распределение объёмов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами программы.

- *методы обучения*

**Метод** – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

На занятиях широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный:

№ пп	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий,

		Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренера;</li> <li>• Соученицы;</li> <li>• Тренажера.</li> </ul>	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительной;</li> <li>• Слуховой;</li> <li>• Тактильной.</li> </ul>	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

• **формы организации образовательного процесса:**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые (10-20 чел.) учебно-тренировочные, теоретические занятия; участие в открытом (контрольном) занятии. Занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по одному академическому часу по расписанию, утвержденному администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Прибой» города Тюмени, составленному с учетом наиболее

благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

- **формы организации учебного занятия**

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

- **педагогические технологии**

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.



**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

**Метод блоков** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

- **алгоритм учебного занятия**

Структура всех учебно-тренировочных занятий имеет единую форму. Учебно-тренировочное занятие по офп с элементами гимнастики делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Необходимо тщательно подбирать упражнения для первой (подготовительной) части занятия. Чтобы подготовить организм детей к предстоящей большой физической нагрузке; в этой части занятия включаются легко дозируемые, короткие и несложные технически упражнения, не требующие длинных объяснений, проводимые живо и весело. Это подвижные и музыкальные игры знакомые спортсменам. Общий характер всех упражнений, музыка, эмоциональность показа должны создавать жизнерадостное настроение и повышать интерес к занятиям. В первой половине основной части занятия решаются задачи разносторонней общей и специальной физической подготовки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой. Это ведет к успешному овладению сложными техническими навыками.

Во второй половине основной части урока изучаются и совершенствуются основные упражнения гимнастики.

В заключительной части урока постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на

расслабление, потряхивания ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, целесообразно научить занимающихся простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. При обучении следует учитывать быструю утомляемость детей. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей / А.М.Абаев: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Владикавказ, 2007. - 22с.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М., 1993.
4. Вильчковский Э. С. Исследование формирования основных двигательных навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. С. Вильчковский. – Харьков, 1965. – 21с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Домаева Т.П. Использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и стимулирования здоровья дошкольного возраста / Т.П. Домаева // Наука и образование в современных условиях сборник материалов X Международной науч.-практ. Конф. - Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, - 2017. – С. 508-512.
7. Завьялова Т. П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учеб. - метод.пособие / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – Тюмень: Изд-во:ТюмГУ, 2016. – 352 с.
8. Завьялова Т.П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, А.С. Яковлев // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 12. - С. 17-21.
9. Каргина З.А. Дополнительное образование детей: история, теория, методология / З.А. Каргина.- М.: Экон-информ, 2012.-232с.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – IV классов общеобразовательной школы. – М., 1992.
11. Методические рекомендации по повышению эффективности уроков физической культуры. – М., 1993.
12. Мужилевская Д.В. Физическое развитие дошкольников как необходимый аспект укрепления их здоровья / Д.В. Мужилевская, И.А. Кувшинова // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве. – 2020. – С. 18-21.
13. Онищенко, Г.Г. Актуальные санитарно - гигиенические задачи сохранения и укрепления здоровья детей и подростков / Г.Г. Онищенко // Детский доктор. – 2001. – №2. – С.13 - 18.
14. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. – Тула, 1993.

*Для развития силы применяется:*

### **1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

Это отжимание в упоре лежа. Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

Затем: отжимание в упоре лежа на полу:

в замедленном темпе;

на широко разведенных руках.

### **2. Упражнения для туловища и рук.**

Для развития рук кистей используем лазанье по канату. Для развития мышц брюшного пресса поднимание туловища из положения, лежа на спине.

### **3. Упражнения для ног.**

Для развития мышц ног используем различные виды приседаний и прыжки на скамейку.

### **4. Упражнения для спины.**

Для развития мышц спины используем упражнения лежа на животе, и выполняя подъемы ног, рук и вместе руки и ноги «лодочка».

*Упражнения для развития выносливости.*

1. Челночный бег;
2. Бег на время;
3. Бег на длинные дистанции;
4. Бег с препятствиями и заданиями.

### **Круговая тренировка**

От 4 до 6 упражнений на разные группы мышц:

1. По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
2. по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
3. по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).