# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования « Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО» приказом № 150 от 01. 09. 2020 г.

Заведующая МБДОУ «Детский сад №3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-дичностному развитию детей»

Директор МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

Струнова Л. А.

Петрова Г. А.

«01» сентября 2020 г.

Принято на Педагогическом совете Протокол № 1 от 31. 08. 2020 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ»

Этап обучения: спортивно-оздоровительный

Возраст занимающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Директор, «Почетный работник общего образования»
Петрова Галина Алексеевна
Зам. директора по УВР, МС России
Пометько Светлана Вячеславовна
Тренер-преподаватель первой категории, МС СССР
Кирюхина Анна Михайловна
Тренер-преподаватель
Миронова Ольга Петровна

г. Гатчина 2020 год

#### Оглавление

- І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- ІІІ. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
- IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- V. ВОСПИТАТЕТЛЬНАЯ РАБОТА
- VI. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно — спортивной направленности «Гимнастика для всех» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерацией от 09. 11. 2018 года № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ».

Программа реализуется по сетевой форме взаимодействия между МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №1» и дошкольными образовательными учреждениями Гатчинского муниципального района.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

**Новизна** программы заключается: в отсутствии аналогичных дополнительных общеразвивающих программ по спортивной гимнастике, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Спортивная гимнастика является одним из самых красивых, изящных, сложнокоординационных и зрелищных видов спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

**Педагогическая целесообразность** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетам возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы.

#### Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;

Основной **целью** программы является формирование начальных представлений о спортивной гимнастике, подготовка обучающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- 1. Укрепление здоровья занимающихся.
- 2. Развитие физических качества обучающихся (координация, гибкость, выносливость).
  - 3. Обучение основам техники спортивной гимнастики.

Возраст детей: от 5 лет до 7 лет

Сроки реализации: 1 год

#### Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап

#### Формы занятий по спортивной гимнастике:

- 1. Теоретические и практические;
- 2. Тестирование (промежуточное и итоговое).

## Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно — спортивной направленности «Гимнастика для всех» проводится на спортивно — оздоровительном этапе. Продолжительность - 1 год. Учебный год начинается 01 сентября 2020 года и составляет 38 недель.

	Период	Минималь	Максималь	Минимальны	Максимальн
Этап	обучени	ная	ный	й объем	ый объем
	я (лет)	наполняем	количествен	учебно-	учебно-
		ость групп	ный состав	тренировочн	тренировочн
		(чел.)	группы	ой нагрузки	ой нагрузки
			(чел.)	(час/нед.)	(час/нед.)
Спортивно-	1 год	12	30	1	2
оздоровител					
ьный					

## Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- 1. Сдача нормативов по физической подготовке;
- 2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

## Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке:

Этап обучения	Группа	Возраст	Оценка результатов освоения программы (баллы)
Спортивно- оздоровительный этап	СОГ	5-7	18

## Контрольные нормативы по физической и технической подготовке для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные	Баллы
упражнения (тесты)	
Бег 20 м	5б. – 5.5 сек
	4б. – 5.55 сек.
	3б. − 5.65 сек.
	2б. − 5.70 сек.
	1б. – 5.75 сек.
Вис на шведской	5б. – прямое положение тела, ноги прямые, носки натянуты
стенке	4б. – прямое положение тела, ноги расслаблены
	3б. – согнутое положение тела, ноги согнуты
	2б. – согнутые руки и ноги, согнутое положение тела
	1б. – невыполнение виса
Ходьба руки в	5б. – руки прямые, сохранена осанка, ноги прямые, нет потери
стороны по низкому	равновесия
гимнастическому	4б. – руки и ноги слегка согнуты, осанка сохранена, нет
бревну	потери равновесия
	3б. – руки и ноги согнуты, неправильная осанка, ходьба с
	качаниями
	2б. – 1-2 падения с бревна
	1б. – 3 и более падений
Наклон вперед ноги	5б. – ноги и руки прямые, живот плотно прилегает к ногам
вместе	4б. – ноги и руки прямые, живот не полностью прилегает к
	ногам
	3б. – согнутые ноги, живот плотно прилегает к ногам
	2б. – согнутые ноги, живот не полностью прилегает к ногам
	1б. – невыполнение упражнения
«Рыбка»	5б. – стопы полностью касаются головы, руки прямые
	4б. – носки касаются головы, руки прямые
	3б. – небольшое расстояние между носками и головой
	2б. – руки согнуты, носки далеко от головы
	1б. – невыполнение упражнения

## **II.** УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно – оздоровительных групп с нагрузкой один час в неделю

Dan жа	Солонический оположе	IV	v	VI	VII	Т	TT	TIT	13.7	17	Dages
Раздел		IX	X	XI	XII	1	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
I.	Теоретическая подготовка	1								1	2
II.	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	1		10
	1. Упражнение на развитие силы										
	мышц рук	0,5			0,5		0,5		0,5		2
	2. Упражнение на развитие силы										
	мышц ног		0,5		0,5		0,5	0,5			2
	3. Упражнение на развитие силы										
	мышц брюшного пресса	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			3
	4. Упражнение на развитие силы										
	мышц спины		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		3
III.	Специальная физическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12
	1. Шпагаты, мост		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	3
	2. Упражнения на равновесие	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		3
	3. Игры	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	6
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.		1	2	1	1	1	2	1	1	10
	1. Опорный прыжок			0,5				0,5	0,5	0,5	2
	2. Упражнения на шведской стенке		0,5	0,5			0,5	0,5			2
	3. Упражнения на равновесие			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	2 2 3 3
	4. Акробатические упражнения		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		3
	Текущие, контрольные и										
V.	переводные испытания	2								2	4
	Всего часов	5	4	4	4	4	4	4	4	5	38

## Учебный план для спортивно – оздоровительных групп с нагрузкой два часа в неделю

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
I.	Теоретическая подготовка	1								1	2
II.	Общая физическая подготовка	1	2	2	4	2	4	2	2	1	20
	1. Упражнение на развитие силы										
	мышц рук	1			1		1		1		4
	2. Упражнение на развитие силы										
	мышц ног		1		1		1	1			4
	3. Упражнение на развитие силы										
	мышц брюшного пресса			1	1	1	1	1		1	6
	4. Упражнение на развитие силы										
	мышц спины		1	1	1	1	1		1		6
III.	Специальная физическая подготовка	2	4	2	2	4	2	2	4	2	24
	1. Шпагаты, мост		1	1		1	1		1	1	6
	2. Упражнения на равновесие	1	1		1	1		1	1		6
	3. Игры	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	4	2	4	2	2	2	4	2	4	26
	1. Опорный прыжок	1		1	1			1	1	1	6
	2. Упражнения на шведской стенке	1	1	1			1	1		1	6
	3. Упражнения на равновесие	1		1	1	1	1	1		1	7
	4. Акробатические упражнения	1	1	1		1		1	1	1	7
	Текущие, контрольные и										
V.	переводные испытания	2								2	4
	Всего часов	10	8	8	8	8	8	8	8	10	76

#### ІІІ. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 3.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

2. Формирование навыков здорового образа жизни

Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена, занимающегося гимнастикой. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Закаливание, его значение для здоровья и профилактика простудных заболеваний.

3. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины, взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма.

#### 3.2. Общая физическая подготовка

- 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- 2. Упражнения для развития силы мышц рук
- 3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
- 4. Упражнения для развития мышц спины
- 5. Упражнения для развития мышц ног
- 6. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- 7. Упражнения для развития координации
- 8. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

## 3.3. Специальная физическая подготовка

- 1. Общеразвивающие упражнения
- 2. Шпагаты
- 3. «Moct»
- 4. Упражнения в равновесии
- 5. Специальные упражнения на брусьях
- 6. Упражнения для развития прыгучести
- 7. Игры

## 3.4. Техническая подготовка

## Опорный прыжок

No	Упражнение	Технические требования
1.	Бег с ускорением	
2.	Спрыгивания с возвышения	Натянутые ноги, правильное
		приземление
3.	Перепрыгивания предметов	
	(поролона)	

## Упражнения на шведской стенке

№	Упражнение	Технические требования
1.	Висы хватом сверху и снизу	Вытянутое положение тела, закрытая
		осанка, натянутое положение ног
3.	«Переправы» боком по шведской	Натянутое положение тела;
	стенке на согнутых руках с	«переправы» хватом сверху, с
	опорой ногами	поворотами
4.	Вис на согнутых руках	На согнутых руках; удержание угла в
		висе; натянутые ноги

## Упражнения на равновесие

No	Упражнение	Технические требования
1.	Ходьба по линии на полу (вперед,	Сохранение осанки, разные положения
	боком, назад)	рук (в стороны, вверх, вперед, на пояс)
2.	Ходьба по низкому	Правильная осанка, ноги прямые
	гимнастическому бревну или	
	гимнастической скамейке (вперед,	
	боком)	
3.	Удержание равновесия на одной	Стойка на одной ноге, нога прямая,
	ноге	правильная осанка
4.	Поднимания на носки	Ноги прямые, сохранение осанки
5.	Прыжки по линии на полу с	Четко по линии, в прыжке натягивать
	разным положением рук (на пояс,	ноги, менять положения рук (на пояс,
	вперед, в стороны)	вперед, в стороны)

## Акробатические упражнения

	1	<b>7</b> 1
$N_{\underline{0}}$	Упражнение	Технические требования
1.	Наклоны вперед из и. п. сидя	Ноги прямые, руки прямые, живот и
		грудь прижаты к ногам
2.	«Рыбка»	Ногами достать до головы, руки
		прямые, носки натянуты
5.	Перекаты (вперед-назад, боком)	В положении группировки

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в работе со спортивно-оздоровительными группами определяются:

- •Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- •Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
  - •Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- •Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в спортивнооздоровительных группах является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнасток.

#### Методы обучения

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически

правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии игровой метод. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

#### **V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В учебном процессе с занимающимися спортивно-оздоровительных групп тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства:

- •Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- •Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- •Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- •Дружный коллектив;
- •Система морального стимулирования;
- •Наставничество опытных спортсменок.

#### VI. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по Программе проводится на базе спортивных залов дошкольных образовательных учреждений Гатчинского муниципального района

### Материально-техническое обеспечение программы:

- Оборудованный спортивный зал;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- дорожка гимнастическая;
- шведские стенки;
- перекладины;
- низкое бревно.

#### VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. М., 1996 С. 23.
- 2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2006. С 147.
- 3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. 2001. №8 С. 6 8.
- 4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. С. 3 5.
- 5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. М.: Молодая гвардия, 1986. С. 84-86.
- 6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. М., 1993. № 5. С. 41.
- 7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. М.: Дрофа, 2000. С. 54 56.
- 8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: Академия, 2002. С. 326 327.
- 9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. М.: Ф и С, 1985. С.260.
- 10. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. М.: ФиС, 1986. №1 С. 10-12.
- 11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987. С. 218.
- 12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации Фрунзе, 1985 С. 18.
- 13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук СПб, 2001 С. 164.
- 14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 С.4.
- 15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт- Петербурга. 1999. №1. С. 11.
- 16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. 120 с.
- 17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. 1985. № 1. С. 29.
- 18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. М.: Академия, 1999 С. 3-4.
- 19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. С. 74 79.
- 20. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на-Дону: Феникс, 2002 С. 79; 81-83.

- 21. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, М.: Московская правда, 1987 С .4.
- 22. Муствев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. С.9.
- 23. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 С. 117-119.
- 24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. М.: Астрель, 2002. С. 536.
- 25. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. М. :ВЛАДОС, 2000. С. 76-77.
- 26. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. М.: Педагогический поиск, 2000. С. 3-5.
- 27. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 2000. С. 161.
- 28. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 2007. N = 8. C.68.
- 29. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе. 2001. №8 С. 8-9.
- 30. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2002. С. 14 15.
- 31. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтнациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. С. 4.
- 32. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1979. С.89.
- 33. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. М.: Академия, 2006. С. 147.
- 34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. Новосибирск: НГПУ, 1999. С. 83 95.
- 35. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 С. 11; 22.
- 36. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошколных и школьных учреждений. СПб.: Детство-пресс, 2000. 352 с.
- 37. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2002. С. 121 122; 174 179; 187.
- 38. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособие/ И. А. Шипилина. Краснодар: КГУФКСТ, 2003. 66 с.
- 39. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. 2001.  $N_{\underline{0}}$  7. С. 41 42.

### Перечень Интернет-ресурсов:

- 1. <a href="http://www.eurosport.ru/">http://www.eurosport.ru/</a> Евроспорт. Россия.
- 2. <u>www.pravo.gov.ru</u> официальный интернет портал правовой информации
- 3. <a href="http://sportgymrus.ru/">http://sportgymrus.ru/</a> Федерация спортивной гимнастики России
- 4. <a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a> Информационный канал
- 5. <a href="http://www.katalog.iot.ru">http://www.katalog.iot.ru</a> каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Предметные олимпиады, конкурсы.
- 6. <a href="http://www.school-collection.edu.ru">http://www.school-collection.edu.ru</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР).
- 7. <a href="http://www.npstoik.ru">http://www.npstoik.ru</a> Современные технологии в образовании и культуре.
- 8. <a href="http://www.ucheba.com">http://www.ucheba.com</a> Образовательный портал.
- 9. <a href="http://www.rusolymp.ru">http://www.rusolymp.ru</a> Портал Всероссийской олимпиады школьников

Приложение 1 к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Гимнастика для всех» утверждено приказом № 150 от 01. 09. 2020 г. по МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Гимнастика для всех» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1» на 2020 - 2021 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно — спортивной направленности «Гимнастика для всех» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерацией от 09. 11. 2018 года № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ».

#### 1. Адреса мест осуществления образовательного процесса:

РФ, 188300, Ленинградская область, г. Гатчина, ул. Володарского 17а Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение ««Детский сад №3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей».

#### 2. Продолжительность и окончание учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2020 года.

Продолжительность с*портивно-оздоровительного этапа обучения* — 38 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах дошкольных образовательных учреждений по заключенным договорам о сетевом взаимодействии.

Окончание 31 мая 2020 года. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2021 года.

*Каникулярными днями* являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая ( $\Phi$ 3-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

### 3. Основные формы образовательного процесса.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль.

### 4. Режим работы и продолжительность учебных занятий:

Учебные занятия проводятся в период с 8.00 часов до 18.00 часов.

Пять учебных дней в неделю в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения до 2 академических часов.

**5.** Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом № 146 от 01. 09. 2016 года по Учреждению. Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года. Промежуточная аттестация обучающихся - в мае 2021 года.

#### 6. Календари и Положения спортивных массовых мероприятий.

Соревновательная деятельность учащихся осуществляется в соответствии с календарем спортивно - массовых мероприятий МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1».