

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

«СОГЛАСОВАНО»

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

_____ Струнова Л. А.

«01» сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом № 150 от 01. 09. 2020 г.

Директор МБОУ ДО
«Гатчинская ДЮСШ № 1»

_____ Петрова Г.
А.

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

Миринова Ольга Петровна

г. Гатчина
2020 год

I. 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 осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации 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, сложно-координационных 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 учетом 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.

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	1 год	12	30	1	2

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 упражнения (тесты)	Баллы
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 стенке	5б. – прямое положение тела, ноги прямые, носки натянуты 4б. – прямое положение тела, ноги расслаблены 3б. – согнутое положение тела, ноги согнуты 2б. – согнутые руки и ноги, согнутое положение тела 1б. – невыполнение вися
Ходьба руки в стороны по низкому гимнастическому бревну	5б. – руки прямые, сохранена осанка, ноги прямые, нет потери равновесия 4б. – руки и ноги слегка согнуты, осанка сохранена, нет 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 вместе	5б. – ноги и руки прямые, живот плотно прилегает к ногам 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