

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 25»
(БУ ДО г. Омска «СШ № 25»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО г. Омска «СШ № 25»

 Гурова Н.Ю.

«27» августа 2024 года



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**
(срок реализации программы – 1 год)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительная программа с элементами спортивной гимнастики (далее – Программа) бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа № 25» (далее – Учреждение) призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства.

Программа направлена:

- на укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- на раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- на создание условий для физического образования, воспитания и раннего развития детей;
- на формирование основ общей и физической культуры личности;
- на выявление способных и одаренных детей.

Программа разработана с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента, результатов последних научных рекомендаций по физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Новизна Программы заключается в специфике условий ее реализации. С учетом дошкольного возраста обучающихся освоение упражнений проходит в игровых формах с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.

Актуальность Программы заключается в увеличении объема социального заказа на проведение физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем детского организма.

Программа реализуется в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Учреждения.

В современных условиях развития спортивной гимнастики Учреждение является особым пространством с физкультурно-оздоровительной направленностью для дошкольников.

Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию. Сложность такого вида спорта, как спортивная гимнастика определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

Создаются условия для массового приобщения детей к здоровому образу жизни и формирование основ общей и физической культуры личности. Важнейшим

направлением решения данной проблемы является реализация Программы, которая соответствовала бы потребностям и возможностям дошкольников и могла бы обеспечить оздоровительный эффект.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в воспитании морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании дошкольников играет непосредственно физкультурно-оздоровительная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения дошкольников во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных гимнастов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи оздоровительной деятельности и нравственного воспитания.

Цель реализации Программы - создание благоприятных условий для оздоровления детей, развитие способностей, заложенных в ребенке природой и воспитание физически развитой личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Укрепление здоровья, всестороннее развитие личности ребенка.
2. Повышение уровня физической подготовленности детей.
3. Выявление задатков и способностей детей.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой.
5. Воспитание черт спортивного характера.

На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Отличительными особенностями предлагаемой Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, о значимости которого проводятся беседы. Дошкольников знакомят с примерами достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики.

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, создание эмоционального благополучия ребенка в игровых формах занятий. Для преемственности подготовки структура Программы включает те же предметные области, что и дополнительные общеразвивающие программы: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игр.

С целью обеспечения разносторонней физической подготовленности дошкольников, учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в Программе. В рамках раздела «Избранный вид спорта» представлена техническая подготовка детей с элементами спортивной гимнастики.

Так же в Программе представлены упражнения акробатической и хореографической подготовки.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей 4 - 5 лет.

В группы зачисляются дети, желающие заниматься оздоровительной гимнастикой на основании медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н.

Срок реализации Программы - 1 год.

Режим занятий. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в дошкольных образовательных учреждениях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (1 академический час = 30 мин.) с перерывами на отдых.

Количество обучающихся в группе, а также продолжительность занятий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Физкультурно-оздоровительная направленность			
Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
10	30	4	Без предъявления требований к спортивной подготовленности

Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Основной формой работы по Программе является групповое занятие. В каждое занятие обязательно включаются общеразвивающие упражнения, различные виды игр, а также хореографические, акробатические и прикладные упражнения. Важно, чтобы на каждом занятии уделялось внимание физической, двигательной и технической подготовке.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся групповым, поточным и игровым способами. Кроме организованных занятий, дошкольники самостоятельно выполняют индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической подготовленности.

В период обучения по Программе обучающиеся участвуют в открытых занятиях, посещают спортивные праздники, соревнования по спортивной гимнастике в качестве зрителей.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях с физкультурно-оздоровительной направленностью;
- терминологию гимнастических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять основные движения, запоминать последовательность гимнастических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой и контролировать свое поведение;
- выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- владеть разными формами и видами игр, подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Форма подведения итогов реализации Программы – контрольная тренировка.

Программа считается успешно реализованной, если:

- дети регулярно посещают занятия по спортивной гимнастике;
- при визуальном наблюдении тренером-преподавателем, отмечается устойчивый уровень сформированных основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание и другие);
- при формировании двигательных навыков наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- дети знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала проводится на основании годового учебного плана рассчитанного на 42 недели и представлено в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

Предметные области	Часы
1. Теоретическая подготовка	2
2. Общая физическая подготовка	100
3. Специальная физическая подготовка	30
4. Техническая подготовка	34
5. Контрольная тренировка	2
Всего часов	168

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игры.

- Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.
- Терминология гимнастических упражнений.
- Техника безопасности.

Общая физическая подготовка:

- разновидности ходьбы;
- беговые упражнения;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прикладные упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка:

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекаты, кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления.

Хореография:

- основные элементы хореографии;
- простые танцевальные движения;
- музыкально-ритмические игры.

Батутная подготовка:

- прыжки обычные, прыжки в различные положения;
- соскок с батута.

Виды гимнастического многоборья:

Брусья.

- различные хватки за снаряд;

- вис, махи и размахивания в висе;
- упоры, (низкая перекладина);
- соскок.

Опорный прыжок.

- разбег;
- наскоки на горку матов (20 см);
- наскок на мостик;
- соскок.

Бревно (на низком бревне).

- ходьба из различных исходных положений, связка шагов;
- подскоки;
- повороты;
- прыжки;
- простые равновесия;
- соскок.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы организации учебно-воспитательного процесса в ходе реализации Программы:

- принцип **сознательности и активности** в значительной мере зависит от заинтересованности обучающихся. Необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, назначение каждого гимнастического упражнения. Для повышения сознательности и активности детей широко используются самостоятельные задания.

- принцип **доступности** требует так вести обучение так, чтобы изучаемый материал был доступен каждому обучающемуся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер – преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения.

- принцип **наглядности** предусматривает получение яркого представления об изучаемых приемах и упражнениях. Тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения было получено правильное представление. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений.

- принцип **прочности** требует такого построения учебно-тренировочных занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

- принцип **систематичности и последовательности** требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники – простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным упражнениям, к изучению гимнастических комбинаций.

Методы обучения технике гимнастических упражнений в ходе реализации Программы:

- **рассказ** применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.);

- **показ** применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях и т.п.;

- **наблюдения** обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе;

- **самостоятельная работа** обучающихся заключается в совершенствовании физических качеств, повторении упражнений.

- **упражнения (тренировки)** применяются для закрепления умений и навыков;

- **соревнования** применяются для проверки умений и навыков спортсменов.

Основной метод контроля в процессе реализации Программы – контрольная тренировка.

При освоении Программы прием нормативов по ОФП проводится один раз в год (в мае). Нормативные требования представлены в Приложении.

Материально-техническое обеспечение Программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастический ковер, бревно, брусья (женские, мужские), перекладина, кольца, гимнастический мостик, гимнастический грибок, батут, гимнастические маты. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

На тренировках обучающиеся должны быть одеты:
девочки – гимнастические купальники или футболка и лосины (шорты), носки;
мальчики – футболка, шорты, носки.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

2. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу «Гимнастика» / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

3. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2020-2024 гг.

4. Коренберг, В.Б. Двигательные активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.

5. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.

6. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт- Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.

10. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.

11. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.

12. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

Интернет-источники

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>

Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>

Федерация спортивной гимнастики г. Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>

Нормативные требования по общей физической подготовке обучающихся физкультурно-оздоровительной группы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы по общей физической подготовки				
1	Бег 20 м	с	не более	
			7	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленках на полу	количество раз	не менее	
			5	3
3	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, ноги фиксированы	количество раз	не менее	
			8	5
4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			4	2
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7	Шпагат. Фиксация положения	с	не менее	
			3	3
8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			3	3

