

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» ГОРОДА
ТОБОЛЬСКА**

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол №5 от
«29 » декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ №1» г.Тобольска
_____ А.Н. Сухарев
« 29 » _____ 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа
«Азбука спортивной гимнастики»»**

Нормативный срок освоения Программы – 3 месяца
Возраст обучающихся: 6 - 8 лет
Объем часов по программе: 36 часов
Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы-составители:
Н.А. Косухина, ОФК, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Т.Г. Малиновская, ОФК, методист высшей
квалификационной категории

г. Тобольск, 2020

Содержание

I.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Отличительные особенности вида спорта	4
1.4	Актуальность программы, педагогическая целесообразность	5
1.5	Новизна программы, отличительные особенности Программы	5
1.6	Ожидаемые результаты освоения программы	6
1.7.	Содержание программы	7
II.	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	11
2.2	Условия реализации программы	13
2.3	Методическое обеспечение	14
2.4	Контроль результатов образовательной деятельности	15
III.	Перечень информационного обеспечения	17
IV	Приложение	18

I. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Азбука спортивной гимнастики» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с соответствующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;

- Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска.

1.2. Цель программы:

Цель: формирование условий для всестороннего развития индивидуальных особенностей личности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством ознакомления с основами вида спорта «спортивная гимнастика».

Задачи программы:

Обучающие:

- получение начальных знаний о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни;
- обогащение двигательного опыта в физических упражнениях;
- формирование начальных умений и навыков по спортивной гимнастике

Развивающие:

- развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательного интереса к занятиям спортом и мотивации к начальным формам упражнений спортивной гимнастики.

Воспитательные:

- воспитание физических способностей, формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме;
- приобщение детей к ценностям здорового безопасного образа жизни.

1.3. Отличительные особенности вида спорта «спортивная гимнастика»

Спортивная гимнастика – один из основных видов спорта, представляющий собой многообразные гимнастические упражнения и элементы. Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта. Она включает тренировочный процесс и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков, упражнений на снарядах – коне, кольцах, брусьях, перекладине – для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне – для женщин.

Гимнастические упражнения включены в программу подготовки представителей разных спортивных дисциплин. Как вид спорта относится к сложно-координационному виду спорта.

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является то, что это - снарядовая гимнастика. Во всех упражнениях различают начало, основную часть и завершение (соскок). Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью занятия является хореографическая подготовка.

1.4. Актуальность программы, педагогическая целесообразность

Программа разработана для применения в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области.

В настоящее время потребность в двигательной активности возрастает, в особенности у детей младшего школьного возраста (6 - 8 лет).

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей.

Занятия гимнастикой способствует не только улучшению физической подготовленности, развитию навыков координации движений, физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости, чувство равновесия), оздоровлению детей, но и позволяют выработать культуру движений, воспитывают музыкальность, чувство ритма, формируют эстетический вкус.

Программа способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к занятиям спортивной гимнастикой, способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья ребенка.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программы «ГимнастёнОК» апробированной в МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска.

1.5. Новизна, отличительные особенности программы

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, спортивной гимнастики, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, гимнастики для правильной осанки. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Возраст обучающихся по Программе.

Адресат программы: дети младшего школьного возраста (6 – 8 лет).

Уровень сложности программы – стартовый.

Срок реализации программы: 3 месяца

Форма и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Язык обучения – русский.

Форма организации занятий – групповая.

Режим занятий:

Общее количество часов по программе – 36 часов;

количество часов в неделю –3; периодичность 3 раза в неделю;

продолжительность одного академического часа =40 минут.

Основными факторами и средствами осуществления образовательного процесса являются:

- теоретические и практические занятия;
- контрольное занятие, с демонстрацией детьми разученных упражнений и элементов из основ спортивной гимнастики.

Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие заниматься, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке.

Медицинские требования: к занятиям допускаются дети, получившие в установленном законодательством Российской Федерации, медицинское заключение (справку) об отсутствии противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой.

Наполняемость в группах: Состав групп 10 - 14 человек позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Требования к количественному и качественному составу групп.

Этап подготовки	Период подготовки		Требования по подготовке при приеме	Возраст для зачисления (лет)		Наполняемость групп (чел)	
				минимальный	максимальный	минимальный	максимальный
Стартовый (ознакомительный) Спортивно-оздоровительный	3 месяца	Мальчики	-	6	8	10	14
		Девочки	-	6	8	10	14

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Знать/ понимать:

- иметь представление о виде спорта «спортивная гимнастика».
- начальные основы элементов спортивной гимнастики;

- основы правил гигиены и здорового образа жизни.

Уметь:

- уметь выполнять элементы спортивной гимнастики согласно изучаемого модуля.

Владеть/использовать:

- включение занятий гимнастикой в активный отдых и досуг;
- выбор индивидуальной траектории физического развития, в частности вовлечение в систему систематических занятий спортивной гимнастикой.

Способы отслеживания результативности:

Текущий контроль знаний в процессе устного опроса.

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой.

Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.

Итогом проверки освоения программы является контрольное занятие.

1.7. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	4		Собеседование
	Правила ЗОЖ Требования техники безопасности				
2	Практика				
2.1	Общая физическая подготовка	8		8	Педагогическое наблюдение
2.2	Начальные основы спортивной гимнастики				
	Элементы акробатики	7		7	
	Элементы хореографии. Упражнения на развитие гибкости	7		7	
	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры	8		8	
2.3	Аттестация (контрольное занятие)	2		2	Тестирование
Итого		36	4	32	

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется в процессе на каждого занятия.

Темы для изучения:

- правила поведения в гимнастическом зале и техники безопасности;
- личная гигиена, правила здорового образа жизни;
- краткие сведения о правилах спортивной гимнастики;
- спортивная терминология: основные термины изучаемых упражнений по спортивной гимнастике; термины положения тела, упражнений на гимнастических снарядах, термины хореографических и акробатических упражнений.

Практические занятия

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения:

- команды «равняйся!», «смирно!», повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения; построения в одну шеренгу, в кругу;

Передвижения: обычным шагом, шагом с носка, в обход, по кругу, по диагонали;

Ходьба и бег:

- ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая согнутую ногу, в полу приседе, в приседе, выпадами;
- бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с захлестом согнутых ног назад; ходьба и бег с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, подскоками, с ускорениями; бег на скорость, челночный бег;

Прыжки и прыжковые упражнения:

- прыжки в длину с места, в высоту;

Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей, скакалок, гимнастических палок и с другим спортивным инвентарём.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на силу и быстроту:

- поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 0,5 кг.);
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лёжа, на канате, брусках разновысоких, на бревне;
- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов), то же, но в упоре лёжа на полу; в упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук;
- поднимание прямых ног вперёд в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лёжа на спине, поднимание прямых ног

в вертикальное положение; согнутые ноги, стопы на полу, сгибание и выпрямление тела; в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.;

Общеразвивающие упражнения:

- прогибание и выпрямление туловища из положения лёжа на животе; сгибание и выпрямление туловища, лёжа на спине;

Лазания: по канату с помощью ног; подготовительные упражнения: подтягивание в висе лёжа на канате (быстро), то же медленно с остановками в процессе подтягивания; то же в висе с захватом каната руками; то же из вися стоя; лазание по гимнастической скамейке;

Вис на брусках: передвижение в висе вправо и влево.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- *Прыжок в длину с места.* Подготовительные упражнения: опираясь о стенку руками 3-4 маленьких прыжка и один высокий, 2-3 небольших прыжка и один высокий со взмахом руками вверх; прыжки с места вверх на горку матов; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам (ориентир – рейка в вертикальном или горизонтальном положении);

Бег 20 метров с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь ногами о стенку; бег с ускорениями по 10-20 м. (по сигналам); бег на 20-30 м. (с ходу); бег на 20-30 м. на время; челночный бег; игры с бегом (типа эстафет).

Специально-двигательная подготовка:

- сочетание движений различными частями тела;
- движения одной рукой (право и левой) вперёд и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной ногой (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения обеими руками с поочередными движениями то правой, то левой;
- одновременные движения в фронтальной плоскости руками (правая в сторону, левая вверх и наоборот); то же, но с движениями ногой в сторону;
- одновременные разнонаправленные движения руками (правая в сторону, левая вперёд и наоборот);
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации: из основной стойки: прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в исходное положение и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.; после прыжков правая вперёд, левая назад, с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками.

Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий:

- формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро под счёт и на время и т.п.;
- оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;

- навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Примерные упражнения: сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора;
- чередование активных и пассивных видов вращений.

✓ **Элементы акробатики:**

- группировка: в приседе, сидя, лёжа на спине (приложение 1)
- перекаты: перекаты в группировке (назад - вперёд) из положения сидя и из упора присев («Ванька – встанька»).
- кувырок: кувырок вперёд из упора стоя согнувшись; кувырок вперёд из положения упор присев с моста (с «горки»);
- стойки: стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами;
- мост и шпагат: из положения лёжа на спине мост с опусканием;
- шпагат продольный на правую (левую) ногу, поперечный шпагат.

✓ **Элементы хореографии:**

- ходьба с носка;
- равновесие, стойка на носках с различным положением рук;
- равновесие на ноге (правой, левой) с удержанием вперёд, в сторону, назад;
- изучение различных положений туловища, рук и ног (лёжа на животе, лёжа на спине, в положении седа, стоя на коленях);
- шпагаты: полу-шпагат (правой, левой), шпагат (правой, левой), шпагат ноги врозь с наклоном вперёд («шнур»).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперёд из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе – наклон вперёд с помощью; стоя – наклон вперёд (стремиться коснуться пола ладонями, затем ног лбом и грудью);

- *мост* из положения лёжа на спине. Подготовительные упражнения: наклоны назад, лёжа на животе, подняться на руках, достать головой ноги, согнутые в коленках; стоя на коленях, руки вверх наклон назад;

- *шпагат прямой*. Подготовительные упражнения: поднимание ноги в сторону на 90° (правой и левой); стоя лицом к гимнастической стенке, широко развести ноги врозь и, удерживаясь руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но стоя на 2-3 рейке стенки;

✓ **Развитие координационных способностей:**

- сочетание движений различными частями тела;
- сочетание прыжков с движениями руками;
- сочетание работы рук и ног в различных направлениях;
- упражнения общей физической подготовки, выполняемые в различных положениях, с различными поворотами, тоже на батуте;
- упражнения общей физической подготовки, с выключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).
- ходьба по бревну.

✓ **Подвижные игры, эстафеты:**

Подвижные игры: «День и ночь», «Колдунчики», «День и ночь», «Вышибала», «Ловишки», «Аист», «Удочка» и другие.

Эстафеты с предметами, без предметов.

«Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком. Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

«Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки. Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начинающие игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок) они выходят из игры.

«Петушки».

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги. Правила игры: толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

«Кто сильнее?»

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

«Третий лишний».

Все игроки, создав круг, делятся на первый-второй, после чего вторые номера становятся за первыми, лицом к центру. Для игры выбирают двух ведущих. Они находятся за кругом на расстоянии 5-6 шагов друг от друга. Ведущие игроки начинают игру – первый убегает, а другой его ловит. Спасаясь от преследования, первый ведущий может стать впереди любой пары, и тогда игрок, который стоит сзади, оказывается лишним, ему нужно будет убежать от другого ведущего. Если же другой игрок догнал первого и коснулся его, то они меняются ролями. Ведущим игрокам не разрешается пересекать круг.

II. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
12	3	3	36	10-14

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий
1	Теоретическая подготовка	4					
	Правила поведения в гимнастическом зале. Инструктаж по технике безопасности	+		Беседа	Беседа/ видеоурок	Собеседован ие	Собеседование, фото, видеоотчёт
	Личная гигиена, ЗОЖ	+					
	Краткие сведения о правилах спортивной гимнастики	+					
	Спортивная терминология	+					
2	Практика		32				
2.1	Общая физическая подготовка		8				
	Строевые упражнения		+	Урок/ тренировк а	видеоурок	Педагогичес кое наблюдение	Фото, видеоотчёт
	Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, беговые упражнения.		+				
	Развитие скоростно-силовых качеств		+				
	Упражнения на развитие быстроты и ловкости		+				
	Специальная двигательная подготовка		+				
	Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий		+				

2.2	Начальные основы спортивной гимнастики						
	Элементы акробатики		7	Урок/ тренировка	видеоурок		Видеоотчет о выполнении
	Элементы хореографии Упражнения на развитие гибкости		7	Урок/ тренировка	видеоурок		Фото, видеоотчёт
	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры		8	Урок/ тренировка	видеоурок		Фото, видеоотчёт
2.3	Аттестация. Контрольное занятие (тестирование)		2	Урок/ тренировка	видеоурок	Контрольные упражнения	Видеоотчет о выполнении контрольных упражнений
	Итого:	4	32				
			36				

2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение программы включает:

- спортивный зал для занятий гимнастикой, соответствующий действующим нормам СанПИН, наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий.

На занятиях используются (наименование, количество единиц):

- бревно гимнастическое напольное -1, бревно переменной высоты -1;
- батут – 1; мостик гимнастический – 2, - перекладина гимнастическая -1,
- брусья гимнастические женские -1; брусья гимнастические мужские-1
- дорожка акробатическая -1, ковер для вольных упражнений -1;
- гимнастическая наклонная доска- 1, навесная перекладина-1
- скамейка гимнастическая – 4, стенка гимнастическая – 2, гантели - 6
- маты гимнастические – 12, канат для лазанья -2, магнезница - 2;
- куб маленький -1, разноцветные кубики – 6, скакалка гимнастическая – 12
- музыкальный центр-1

• **Кадровое обеспечение.** Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

-допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

-отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2.3. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- *Словесные методы* - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- *Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- *Практические методы:* метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, развивающего обучения, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе Viber.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. (приложение №3). При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

2.4. Контроль результатов образовательной деятельности

Форма аттестации, оценочные материалы

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований;
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации спортивной гимнастики на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Мониторинг уровня общей физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы.

Контрольные упражнения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2*10 (не более 10 сек)	Челночный бег 2*10 (не более 10 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Сила	Подъем туловища из и.п. лежа в положении сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз).	Подъем туловища из и.п. лежа в положении сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз).
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 4 раз).	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 4 раз).
Гибкость	Наклон к ногам из и.п. –сид, ноги вместе (фиксация положения 5 счетов).	Наклон к ногам из и.п. –сид, ноги вместе (фиксация положения 5 счетов).
	Мост из положения, лежа на спине (фиксация положения 5 счетов).	Мост из положения, лежа на спине (фиксация положения 5 счетов).

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Низкий уровень	Выполнение программного материала неуверенно, допуская грубые ошибки. Освоение элементарных движений: ходьба, упражнения в ходьбе, бег, беговые упражнения и имеющие низкий уровень физической подготовленности.
Средний	Выполнение упражнений с незначительными ошибками. Освоение и приобретение некоторых специальных навыков. Имеющие уровень физической подготовленности низкий или средний.
Высокий	Выполнение программного материала уверенно, без искажения техники элемента, без ошибок. Выполнение двигательных движений не только отдельным компонентом, но и в усложнённых вариациях. Имеющие уровень физической подготовленности средний или высокий.

III. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики/Ъ Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012 – 328с.
3. Гусева Т.А., В.Т. Гусев, «Вырастай-ка!» Эстетико – физическое воспитание детей – Тюмень. Тюменский государственный университет, 2015 – 224с.
4. Заупорский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009 – 200с.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010 – 208 с.
6. Правила соревнований по спортивной гимнастике на 2009-2012 гг.
7. Спортивная гимнастика: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 – 184с. (Допущено федеральным агентством по физической культуре и спорту).

Интернет- ресурс:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <https://edu.gov.ru/> сайт Министерства просвещения Российской Федерации
3. <https://sport.admtymen.ru/> - Сайт Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области
4. <https://kfs-tobolsk.info/> - сайт Комитета по физической культуре и спорту администрации города Тобольска
5. <https://sporttob.ru/> - Сайт МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска
6. <https://tumen.pfdo.ru/> Портал персонифицированного финансирования дополнительного образования Тюменской области
7. <http://sportgymnastic.borda.ru>

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

Группировка

Техника выполнения. *Группировка* -это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти



захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1. Из о.с. руки вверх, присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2.Из положения упора сидя сзади согнуть ноги и сгруппироваться.

3.Лежа на спине руки вверх, согнуть ноги и сгруппироваться.

4.Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. Откинута назад голова. Ноги вместе, не разведены.

Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Помощь нужна только отдельным детям.

«Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. **Последовательность обучения:**

1.Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.



2.Из и.п. группировки, сидя перекаат назад перекаатом вперед вернуться в и.п.

3.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.

5.Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6.Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Для успешного освоения переката из упора присев в упор присев, вначале его можно выполнять из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий
<https://edu.gov.ru/distance>

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!



01 ШАГ **ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ**

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02 ШАГ **СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ**

Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях

03 ШАГ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- ▶ «Российская электронная школа»
- ▶ «Московская электронная школа»
- ▶ Портал «Билет в будущее» (ворлдскиллс Россия)
- ▶ «Молодые профессионалы (ворлдскиллс Россия)»
- ▶ Образовательный центр «Сириус»
- ▶ Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»
- ▶ Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»

04 ШАГ **ПОЗВОНИТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ**

При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей

+7 800 200 91 85

ВАЖНО! Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью ПЛАТФОРМЫ НОВОЙ ШКОЛЫ (www.nskolki.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

Создайте комфортную среду во время уроков.
Например, работающий телевизор будет мешать занятиям

Проверьте размещение, где занимается ребенок.
Устраняйте физкультурминутки

Правильное освещение:
свет должен падать на клавиатуру сверху (теминоконные лампы не использовать, некачественно)

Рабочий стол рядом с окном.
Естественное освещение важно для здоровья

Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером.

Оборудование должно быть недоступно домашним животным

Технические средства на расстоянии вытянутой руки

Наблюдайте за работой ребенка за компьютером

Старайтесь избегать длительную нагрузку ребенка при работе с компьютером

Спине должна быть равной!

Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут.

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер (высоты оторного оборудования)

1,8 кг 20 см



Инструкция по охране труда при проведении занятий

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом специалисту по охране труда. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.4. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите , чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления- в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее 5 метров.
- 2.5. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями (используйте магнезию).
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Прежде чем выполнять упражнения на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или на гимнастической скамейке.
- 3.7. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
- 3.8. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся, не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.
- 3.9. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре.
- 3.10. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах или ковре нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации. Сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 01(112).
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.