




ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР  
«СТАРТ» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, 5/2 г. Тюмень, 625062

тел/факс: (3452) 21-43-34; e-mail: start\_2008\_72@mail.ru

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Старт»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 16.09.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Старт»  
города Тюмени  
 Лесникова О.А.  
Приказ № 8400  
«16» 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации программы: 2 месяца  
Возраст обучающихся: 7-8 лет

Программу составила:  
педагог дополнительного образования  
Киселева Таисия Алексеевна

г. Тюмень – 2020 г.

## **Аннотация**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана для знакомства детей с оздоровительной гимнастикой.

Количество часов по программе – 8 академических часов, для знакомства и обучения программе.

Возраст обучающихся 7 - 8 лет.

Программа по оздоровительной гимнастике имеет физкультурно-спортивное направление.

Уровень усвоения программы по оздоровительной гимнастике - стартовый.

Автор-составитель: педагог дополнительного образования, Киселева Т.А.

Цель обучения: Создание условий для выявления и реализации физических способностей детей через проявление интереса к выбранному виду деятельности.

В процессе реализации программы дети познакомятся с ее условиями, целями и ожидаемыми результатами.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике имеет физкультурно-спортивное направление

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Старт» города Тюмени.

**Актуальность программы** заключается в приобщении обучающихся к приобретению новых знаний и умений, профилактике асоциального поведения, в создании условий для личностного самоопределения, самореализации ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

**Новизна** программы по оздоровительной гимнастике учитывает специфику дополнительного образования, которая привлекает детей к занятиям в клубах и

кружках по интересам, учитывая их физические и интеллектуальные особенности без запретов и ограничений. При реализации программы ребенок попробует себя в данном виде деятельности и сделает свой выбор для дальнейших занятий.

**Педагогическая целесообразность** программы по оздоровительной гимнастике требует постепенного перехода от простого - к сложному, позволяет работать с детьми разного возраста, как в группах, так и индивидуально.

Программа по оздоровительной гимнастике решает проблему занятости детей, свободного выбора вида деятельности, а также проблему укрепления здоровья.

**Практическая значимость** изучаемой программы по оздоровительной гимнастике обусловлена обучением различным приемам и методам подачи информации, а также применения полученных знаний и умений на практике.

**Адресат программы.** Представленная программа рассчитана на 8 академических часов для знакомства детей и родителей с физкультурно-спортивным направлением деятельности для ее успешного усвоения.

**Форма обучения:** обучение проводится в двух формах очной форме и с применением дистанционных технологий.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

При очной форме освоения программа реализуется в группах обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 15-20 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Количество академических часов в неделю – 1. Общее количество часов по программе – 8. Продолжительность академического часа – 40 минут. Во время занятий предусмотрено проведение физкультминутки.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством

фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 1. Продолжительность занятия – 30 минут. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

**Формы организации обучения:** групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

**Сроки реализации программы:** 2 месяца.

Общее количество часов по программе - 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия (очная форма) – 40 минут.

Продолжительность одного занятия (дистанционная форма) – 30 минут.

Количество занятий в неделю – 1 раз.

Набор обучающихся в группы общеразвивающей программы по оздоровительной гимнастике осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. Набор в группы осуществляется в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению родителей, и согласию ребенка, имеющего желание заниматься данным видом деятельности программы. А также при наличии медицинского заключения к занятиям физической культурой.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Создание условий для укрепления здоровья ребенка, приобщение к ведению здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- Обучить основным упражнениям оздоровительной гимнастики;
- Обучить работать с инвентарем и оборудованием спортивного зала.
- Познакомить с великими спортсменами – гимнастами.

#### *Развивающие*

- развить у детей чувство ответственности за свое здоровье;

- развивать интерес к ведению ЗОЖ;

#### *Воспитательные*

- воспитывать адекватное отношение к победам и поражениям;

- воспитывать правильное реагирование на замечания и предложения педагога;

- воспитывать необходимые личностные качества: уважение к старшим, к своим сверстникам.

### **1.3. Содержание программы**

Оздоровительная гимнастика способна помочь детям, у которых нарушена осанка, укрепить мышечную систему. Оздоровительная гимнастика воспитывает у ребенка сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма. На занятиях будет использоваться методика проведения дыхательной гимнастики по системе А.Н. Стрельниковой.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка. Гигиена, режим дня и питания человека. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с программой.	1	1		Опрос, беседа,
2.	Тема 2. Правила пользования инвентарем и оборудованием в спортивном зале.	1	1		Беседа,
3.	Тема 3 Влияние гимнастики на функции организма. Роль гимнастики в профилактике различных заболеваний.	1	1	-	Беседа,
4.	Тема 4.Общая физическая подготовка	3	-	3	Наблюдение педагога
5.	Тема 5 Специальная физическая подготовка	2	-	2	Наблюдение педагога
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

Материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеуроков.

### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Теория: Гигиена, режим дня и питания человека. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Знакомство с программой. Ознакомительная беседа. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

### **Тема 2. Правила пользования инвентарем и оборудованием в спортивном зале.**

Теория: Значение и цель общей физической и специально-физической подготовки. Правила безопасного пользования инвентарем и оборудованием спортивного зала.

### **Тема 3. Влияние гимнастики на функции организма. Роль гимнастики в профилактике различных заболеваний.**

Теория: Педагог рассказывает о том, какое влияние оказывает оздоровительная гимнастика на организм ребенка. Почему необходимо заниматься гимнастикой для профилактики простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### **Тема 4. ОФП**

Теория: Основные элементы разминки оздоровительной гимнастики.

Практика: Изучение и выполнение основных гимнастических упражнений оздоровительной гимнастики, в основном разминочного характера: движение по кругу в шеренге с увеличением и снижением темпа движения, упражнения на дыхание, на укрепление мышечного корсета. Выполнение акробатических, ритмичных и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

### **Тема 5. СФП**

Теория: Как работать с различными гимнастическими снарядами и предметами на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Практика: Выполнение упражнений с применением специального гимнастического оборудования: шведской стенки, больших гимнастических мячей. Выполнение гимнастических упражнений на укрепление мышц, плечевого пояса, брюшного пресса, ритмичные упражнения в медленном темпе, подвижные игры.

Ожидаемы результаты:

Личностные:

- адекватное реагирование на победы и поражения;
- умение работать в команде;
- чувство ответственности за свое здоровье.

Метапредметные:

- повышенный интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- умение объективно оценивать свое физическое состояние.

Предметные.

- повышение уровня общей физической подготовки;
- овладение знаниями о влиянии физических упражнений на детский организм;
- осознанное выполнение комплексов специальных физических упражнений.



**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»  
2.1. Календарный учебный график  
Оздоровительная гимнастика**

Количество академических часов 8

количество академических часов в неделю 1

№	месяц	число	время	Форма занятия	Всего	теория	практика	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	1	-	Режим дня и питания. Гигиена. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	беседа
2				Лекция	1	1	-	Правила пользования инвентарем и оборудованием в спортивном зале.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Беседа
3				Лекция	1	1	-	Влияние гимнастики на функции организма. Роль гимнастики в профилактике различных заболеваний.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Выполнение упражнений
4				Учебно-тренировочное занятие	3	-	3	.Общая физическая подготовка Разминка, упражнения на дыхание, укрепление мышечного корсета, акробатические, ритмичные и танцевальные упражнения в музыкальном сопровождении.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Выполнение упражнений
5				Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений с помощью специального инвентаря и оборудования: скакалки, обручи, гимнастические палки и мячи,	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Качество выполнения упражнений

								шведской стенки. Упражнения на укрепление плечевого пояса, брюшного пресса, мышц. Ритмичные упражнения в медленном темпе. Подвижные игры.		
<b>ИТОГО</b>					<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

Оборудованный спортивный зал:

- шведская стенка.
- аудио и видеозаписи; электронные презентации;
- зеркала для самоконтроля.
- Спортивная форма;
- музыкальный центр для выполнения упражнений и создания хорошего, веселого настроения.

### **Информационно-методические условия:**

Программа в электронном и бумажном варианте, интернет – ресурсы, методическая библиотечка. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

**Формы проведения занятий** - беседы, лекции, практические занятия, учебные игры, участие в конкурсах, акциях.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

### **2.4. Оценочные материалы**

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся и их родителей пройденным материалом программы в виде анкетирования (Приложение 1).

### **2.5. Методические материалы**

Основной формой обучения детей является учебное занятие - урок, видеоурок. Ведущей формой деятельности на занятии является – игровая.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в спортивном зале при проведении занятий, физкультминуток. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Методические материалы по каждой теме занятия готовятся педагогом в форме видеоуроков, фотографий с изображениями пошагового выполнения задания.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические методы.

*Общепедагогические:*

– Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

– Наглядные методы (показы педагога, демонстрация видеороликов, применение простейших ориентиров, использование интерактивной доски, спортивного оборудования и др.)

– *Практические:*

– Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

*Методы воспитания физических качеств:*

– Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

– Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений и заданий с интервалами для отдыха.

*Игровой метод.* Игровой метод позволяет обучающимся фантазировать на любые темы, а затем в игровой форме совершенствовать находчивость, самостоятельность и испытывать положительные эмоции.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- Высокая организация учебно-воспитательного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Создание дружного работоспособного коллектива;
- Система создания ситуации успеха.

## **2.6. Список литературы (для педагога)**

1. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/Шестаков В.Б., Ерегина С.В.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 216 с.
2. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/Под ред. И.Д. Романовой / «Просвещение». – М., 1979.

### **Литература для детей и родителей**

1. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей/ М. Н. Щетинин. – М.; Айрис – пресс, 2007. – 112с.
2. Вареник Е. Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.; ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
3. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. // журнал «Мой Малыш», 2011 – 74 с.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
5. Невдахина З.И. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ. Вып. 3. – М.: Народное образование, 2007

**Уважаемые родители!**

*Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.*

**1. Удовлетворены ли Вы режимом работы секции, кружка, объединений дополнительного образования, посещаемых Вашим ребенком (дни, время, продолжительность занятий)?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**2. Удовлетворены ли Вы организацией работы и бытовыми условиями образовательного учреждения (культура обслуживания в раздевалке, буфете, санитарным состоянием помещений и т.д.)?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**3. Удовлетворяет ли Вас и Вашего ребенка материально-техническое оснащение помещений образовательного учреждения?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**4. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**5. Знакомы ли Вы с программами, по которым занимается Ваш ребенок в объединениях дополнительного образования?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**6. Устраивает ли Вас уровень разработки образовательных программ секции, кружка, объединений?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                  |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить. |

**7. Устраивает ли Вас информационное обеспечение и достаточно ли Вам информации, предоставляемой о дополнительном образовании?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> да;                | <input type="checkbox"/> нет;                 |
| <input type="checkbox"/> в какой-то степени | <input type="checkbox"/> затрудняюсь ответить |

**8. Что может привлечь Вас в педагогах, тренерах-преподавателях выбранного Вами объединения дополнительного образования?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- профессионализм
- интеллигентность
- высокий рейтинг среди других педагогов
- что-то еще \_\_\_\_\_

**9. С большим ли интересом Ваш ребенок идет заниматься в секцию, кружок, объединение дополнительного образования?**

*Поставьте галочку напротив нужного ответа*

- всегда;
- иногда;
- нет.

**10. Что, на Ваш взгляд, привело Вас и Вашего ребенка заниматься в ту или иную секцию, кружок, объединение дополнительного образования?**

*Укажите нужные варианты*

- надежда заняться любимым делом;
- желание узнать что-то новое, интересное;
- надежда найти новых друзей;
- потребность в духовно-нравственном развитии;
- надежда укрепить здоровье;
- надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя;
- желание узнать о том, что не изучают в общеобразовательной школе;
- желание подготовиться к выбору профессии;
- надежда на то, что занятия дополнительным образованием помогут преодолеть трудности в учебе;
- желание получить опыт взаимодействия с детьми и взрослыми;
- потребность развивать самостоятельность;
- желание провести свободное время с пользой.
- другое \_\_\_\_\_



## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия допускается педагог, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Последовательное и прочное освоение обучающимися техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.3. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.4. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.

3.3. Обучающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. Соблюдать дисциплину на занятиях.