## МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

# Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования» Зольского муниципального района КБР

#### ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета МКУ ДО «РЦДО» Протокол от «2» июля 2025г. №5

УТВЕРЖДАЮ Директор Директор Т.А.Бабугоева Приказ от «03» июля 2025г. №63

### Дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: 5-11 лет

Срок реализации: 1 год, 36 часов

Форма обучения: очная

Автор: Кушхова Оксана Хусеновна

- педагог дополнительного образования

#### 1. Комплекс основных характеристик программы.

#### Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Вид программы: модифицированный

#### Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Национальный проект «Образование».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Приоритетный проект от 30.11.2016г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019г. №170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с«Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
- Протоколзаочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023г. №Д06-23/06пр.

- Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правилСП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 04.04.2025г. №269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и определения учебной нагрузки указанных педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре, основаниях ее изменения и случаях установления верхнего предела указанной учебной нагрузки».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).
- Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023г. №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).
- Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационнот телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023г. №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании»(с изменениями и дополнениями).
- Приказ Минобрнауки КБР от 15.08.2025г. №22/749 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
- Постановление Правительства КБР от 22.04.2020г. №85-ПП «О межведомственном совете по внедрению и реализации в Кабардино-Балкарской Республике целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».
- Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
- Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456«О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).
- Постановление от 07.09.2023г. №723 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Зольском муниципальном районе

**Актуальность программы** обусловлена созданием условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, использованием эффективных здоровьесберегающих методов и приемов в образовательном процессе. Занятия эстетической гимнастикой строятся на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки. Эстетическая гимнастика позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания детей.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» включают в себя «азбуку» гимнастических движений. Это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что отражает окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая Гимнастика» заключается в том, что направленность и содержание программы носят практический характер и определяется задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, что придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Адресат программы: обучающиеся от 5 до 11 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 36 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часа.

Наполняемость группы: 15-18 человек.

Формы занятий: • индивидуальные; • групповые; • парные; • коллективные.

Формы обучения: очная.

**Цель программы**: приобщение к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами гимнастических упражнений.

#### Задачи программы:

Личностные:

• развить у детей способность работать в паре, группе;

- развить познавательные способности (внимание, мышление, память, воображение). Предметные:
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- развить координацию, гибкость, выносливость и пластичность;
- расширить музыкальный кругозор.

#### Метапредметные:

- воспитать интерес к занятиям гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
- развить находчивость, инициативу, креативность;
- пополнить и обогатить словарный запас новыми терминами;
- развить навыки здорового образа жизни.

#### Учебный план

Nº	Наименование	Количест	тво часов		Формы
	раздела, тем	всего	теория	практика	аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка	5	1	4	
1.1	Общеразвивающие упражнения			1	Контрольные упражнения (тесты)
1.2	Упражнения для рук,ног и туловища			2	Контрольные упражнения (тесты)
1.3	Упражнения для развития быстроты			1	Контрольные упражнения (тесты)
2	Специальная физическая подготовка	15	1	13	
2.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	2	Контрольные упражнения (тесты)
2.2	Танцевально- ритмическая гимнастика			4	Контрольные упражнения (тесты)
2.3	Упражнения для развития координации движений			3	Контрольные упражнения (тесты)
2.4	Игропластика			4	Контрольные упражнения (тесты)
3	Техническая подготовка	15	1	14	
3.1	базовые упражнения			4	Контрольные упражнения (тесты)

3.2	специальные			5	Контрольные
	упражнения				упражнения (тесты)
3.3	вспомогательные			5	Контрольные
	упражнения				упражнения (тесты)
4	Сдача	1		1	Прием нормативов
	контрольных				
	нормативов.				
	итого	36	4	32	

#### Содержание программы

#### 1.Общая физическая подготовка (5 часов).

1.1 Теория. Правила техники безопасности на занятиях – 1 час.

Практика. Общеразвивающие упражнения ( 4 часа)

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

1.2 Практика. Упражнения для рук, ног и туловища (2часа)

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях); наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

1.3 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

#### 2.Специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория. Правила техники безопасности на занятиях – 1 час

#### 2.1Практика.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости (3 часа)

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

#### 2.2Практика

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия (4 часа)

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

#### 2.3Практика

Упражнения для развития координации движений (3 часа)

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### 2.4Практика

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

#### 3. Техническая подготовка (15часов).

Теория. Правила техники безопасности на занятиях – 1 час

#### 3.1Практика.

<u>базовые упражнения</u>( 4 часа), которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

#### 3.2 Практика.

специальные упражнения (5 часов), из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

#### 3.3 Практика.

вспомогательные упражнения (5 часов), с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

#### 4. Сдача контрольных нормативов- итоговое занятие (1 час)

#### Планируемые результаты.

Личностные.

У обучающихся будет/будут:

- развита способность работать в паре, группе;
- развиты познавательные способности (внимание, мышление, память, воображение).

#### Предметные.

Обучающиеся:

- научится ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- разовьют координацию, гибкость, выносливость и пластичность;
- расширят музыкальный кругозор.

#### Метапредметные.

У обучающихся будет/будут:

- воспитан интерес к занятиям танцевально-ритмической гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
- развита находчивость, инициатива, креативность;
- пополнится и обогатится словарный запас новыми терминами;
- развиты навыки здорового образа жизни

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала	Дата	Количество	Количество	Режим
2024-2025	учебного года	окончания	учебных	учебных	занятий
		учебного года	недель	часов в год	
Стартовый,	01.09	31.05	36	36	1 часа∖ в
первый год					неделю (1
обучения.					раз по 1
					часу).

#### Условия реализации программы.

#### Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер». Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется на базе МКОУ «СОШ №1» с.п.Залукокоаже.

#### База располагает:

- тренировочным спортивным залом;
- хореографическим залом;
- имеет в наличии раздевалки, душевые;
- обеспечена оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечена спортивной экипировкой;

#### Методы работы.

Основной формой занятий остается <u>обучающий тип</u>, но появляются элементы и <u>тренировочного типа</u> урока. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля <u>индивидуального подхода</u> в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает <u>самостоятельная работа</u> и <u>домашние</u> задания.

#### Методическое и дидактическое обеспечение

#### - методы обучения:

словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный;; проблемный, игровой, дискуссионный,.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы. Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.. Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

#### - методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

#### - педагогические технологии:

**Принцип доступности** требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения 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. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться

устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. 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, к изучению гимнастических комбинаций. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

#### Формы аттестации и контроля.

Развиваемое	Контрольные упражнения	результат		
физическое	(тесты)			
качество				
Гибкость	И.П сед, ноги вместе	"5" - плотная складка, колени прямые		
	Наклон вперед	"4" - при наклоне вперед кисти рук		
	Фиксация положения 5 счетов	выходят за линию стоп, колени		
		прямые		
		"3" - при наклоне вперед кисти рук на		
		линии стоп, колени прямые		
Гибкость	И.П лежа на животе	"5" - касание стопами лба		
	"Рыбка" - прогиб назад в упоре	"4" - до 5 см		
	на руках со сгибанием ног	"3" - 6 - 10 см		
	Измеряется расстояние между	При выполнении движения колени		
	лбом и стопами	обязательно вместе		
Гибкость	И.П стойка ноги вместе, руки	"5" - 45°		
	вверх, в замок.	"4" - 30°		
	Отведение рук назад	"3" - 20°		
Координационные	Равновесие на одной, другую	"5" - удержание положения в течение		
способности	согнуть вперед, стопа прижата			
	к колену опорной ноги, руки в	"4" - 4 секунды		
	стороны	"3" - 2 секунды		
	Рисунок (не приводится)	Выполнять с обеих ног		
Скоростно-	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков		
силовые качества		4-8		
		3 - 6		
		оцениваются прямые ноги и		
		натянутые колени		
Гибкость,	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые		
подвижность		4 - недостаточная складка в наклоне,		
позвоночного		руки согнуты		
столба		3 -недостаточная складка, согнутые		
		руки, колени врозь		

		2		
		2 - наклон назад, руками до пола		
		1 - наклон назад, руками до пола,		
		колени врозь		
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке		
		4 - 2-5 см от рук до стоп		
		3 - 6-10 см от рук до стоп		
		2 - 11-15 см от рук до стоп		
		1 - 20 см и более		
Гибкость	Шпагаты на полу	5 - плотное касание пола правым и		
подвижность	1 с правой ноги	левым бедром		
тазобедренного	2 с левой ноги	4 -1-5 см от пола до бедра		
сустава	3 поперечный	3 - 6-10 см		
		2 - 15 см		
		1 - более 15 см		
Пресс силовые	Из И.п. лежа на спине	5 - 10 раз		
способности	1. Сед до горизонтали	4 - 9 раз		
	2. И.п.	3 - 8 раз		
		2 - 7		
		1 - 6		
Силовые	Из И.п. лежа на животе руки за	5 - 10 раз до горизонтали		
способности: сила	голову, ноги закреплены	4 - 8		
мышц спины	1. Прогнуться назад	3 - 6		
	2. И.п.	2 -5		
		1 - 4		

#### Список литературы.

#### Для педагога:

- 1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1983.
- 2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоров'я 1986.
- 3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М., Терра-спорт, 2002
- 4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. М.: ФиС, 1987.
- 5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. М.: ФиС, 1986.
- 6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1970.
- 7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999.
- 8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. М.: ФиС, 1979.
- 9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. М.: Советский спорт, 2005.

#### Для обучающихся

- 1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. М.: Просвещение, 1998.
- 2. Лисицкая Т. С. Ритм пластика. М.:
- 3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. М.: Расмирти, 2003.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования» Зольского муниципального района КБР

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ГИМНАСТИКА»

Уровень программы: стартовый

Адресат: обучающиеся от 5 до 11 лет

Год обучения: 1-ый год обучения

Автор-составитель: Кушхова Оксана Хусеновна

#### -педагог дополнительного образования

# г.п.Залукокоаже 2025г.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированный

**Адресат:** Программа предназначена для детей 5-11 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по дзюдо.

Срок реализации: 1 год, 36 часов.

Режим занятий: Программа рассчитана на 1 год обучения из расчета 1 часа в неделю. Всего:

36часов в год.

Наполняемость группы: 15-18 человек

Форма обучения: очная

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.
- работа в малых группах.

**Цель программы**: приобщение к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами гимнастических упражнений.

#### Задачи программы:

Личностные:

• развить у детей способность работать в паре, группе;

- развить познавательные способности (внимание, мышление, память, воображение). Предметные
  - научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
  - развить координацию, гибкость, выносливость и пластичность;
  - расширить музыкальный кругозор.

Метапредметные:

- воспитать интерес к занятиям гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
- развить находчивость, инициативу, креативность;
- пополнить и обогатить словарный запас новыми терминами
- развить навыки здорового образа жизни.

#### Планируемые результаты.

Личностные.

У обучающихся будет/будут:

- развита способность работать в паре, группе;
- развиты познавательные способности (внимание, мышление, память, воображение).

#### Предметные.

Обучающиеся:

- научится ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- разовьют координацию, гибкость, выносливость и пластичность;
- расширят музыкальный кругозор.

#### Метапредметные.

У обучающихся будет/будут:

- воспитан интерес к занятиям танцевально-ритмической гимнастикой путем создания положительного эмоционального настроя;
- развита находчивость, инициатива, креативность;
- пополнится и обогатится словарный запас новыми терминами;
- развиты навыки здорового образа жизни

#### Методы работы.

Основной формой занятий остается <u>обучающий тип</u>, но появляются элементы и <u>тренировочного типа</u> урока. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля <u>индивидуального подхода</u> в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает <u>самостоятельная работа</u> и <u>домашние задания</u>.

#### Методическое и дидактическое обеспечение

#### - методы обучения:

словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный;; проблемный, игровой, дискуссионный,.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы. Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты

только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.. Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

#### - методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

#### - педагогические технологии:

**Принцип** доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения 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. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. 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, к изучению гимнастических комбинаций. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

## Календарно-тематический план.

N₂	Дата за	питкн	Название раздела, темы	Кол-во	Содержание	е деятельности	Формы
п/п				часов			аттестации/
	по	по		Всего	Теория	Практика	контроля
	плану	факту					
1			Общая физическая	5	1	4	
			подготовка				
1.1			Общая физическая		Введение в предмет-		Опрос
			подготовка		инструктаж, беседы,		
					игровые упражнения		
1.2			Общеразвивающие	4		4	
			упражнения				
				2		Строевые упражнения:	Контрольные
						понятие «строй»,	упражнения (тесты)
						«шеренга», «колонка»,	
						«направляющий»,	
						«замыкающий».	
				2		Упражнения для рук,	Контрольные
						ног и туловища.	упражнения (тесты)
				1		Упражнения для развития	Контрольные
						быстроты	упражнения (тесты)
2			Специальная физическая	15	2	13	
			подготовка				
2.1				1	Правила техники		Опрос

				безопасности на занятиях		
2.2		Упражнения для развития	4			
		амплитуды и гибкости				
			1		Упражнения на	Контрольные
					укрепления мышц	упражнения (тесты)
					брюшного пресса. Лежа на	
					спине, сидя на полу	
			1		Упражнения на	Контрольные
					улучшение гибкости	упражнения (тесты)
					позвоночника. Лежа на	
					спине.	
			1		Упражнения на	Контрольные
					улучшение гибкости	упражнения (тесты)
					позвоночника. Сидя на	
					спине	
			1		Восстановление	Контрольные
					физической активности	упражнения (тесты)
					организма	
2.3		Упражнения на формирование	4	-	4	
		осанки совершенствование				
		равновесия				
			1		Упражнения на	Контрольные
					исправления осанки. Лежа	упражнения
					на животе	
			1		Упражнения на	Контрольные
					исправления осанки. Лежа	упражнения
					на спине	
			1		Упражнения на	Контрольные
					исправления осанки. Стоя	упражнения
					на коленях	

			1	Закрепление пройденного		Опрос
				материала		
2.4		Упражнения для развития	4	-	4	
		координации движений				
			1		Медленное поднимание	Контрольные
					рук - вверх, в сторону -	упражнения
					вверх с одновременным	
					отведением ноги на носок	
					назад и в сторону.	
			1		Мелкий бег на	Контрольные
					полупальцах	упражнения
			1		Перескоки с ноги на ногу	Контрольные
					на месте и в продвижении	упражнения
					с положением стопы на	
					щиколотке	
			1	Повторение пройденного		Наблюдение.Опрос
				материала		
2.5		Упражнения для развития	4	-	4	
		скоростно-силовых качеств				
			1		Развитие выносливости и	Контрольные
					силы ног за счет	упражнения
					изменения характера	
					движений	
			1		Выбрасывание вытянутых	Контрольные
					ног вперед и назад на 45	упражнения
	 				градусов на месте	
			1		Выбрасывание вытянутых	Контрольные
					ног вперед и назад на 45	упражнения
					градусов с продвижением	
					вперед и назад	

			1		Восстановление	Контрольные
					физической активности	упражнения
					организма	
3		Техническая подготовка	15	1	14	Контрольные
						упражнения
				_		
3.1			1	Правила техники		Опрос
				безопасности на занятиях		
3.2		Базовые упражнения	4			
			1		Vinovarovina no	IV a vyma a wy yyy va
			1		Упражнения на	Контрольные
					напряжения и	упражнения
			1		расслабления мышц тела	TC
			1		Вытягивание ног и	Контрольные
					пальцев, напряжения	упражнения
					мышц тела, затем	
					расслабления	
			1		Упражнения на	Контрольные
					напряжения и	упражнения
					расслабления мышц тела	
					лежа, стоя	
3.3		Специальные упражнения, из	5	-	<u>5</u>	
		которых составляются				
		соревновательные упражнения и				
		произвольные комбинации.				
			1		Прыжки по первой прямой	Контрольные
					позиции на месте и с	упражнения
					продвижением вперед-	
					назад, вправо-влево	
			1		«Мостик» с помощником	Контрольные

						упражнения
			1		Прыжки. По 4 и 8	Контрольные
					прыжков с поджатыми	упражнения
					ногами	
			1		Упражнения для	Контрольные
					улучшения мышц плеча и	упражнения
					предплечья стоя на	
					коленях	
			1		Упражнения для	Контрольные
					увеличения подвижности	упражнения
					голеностопного сустава.	
					Сидя на пятках	
3.4		Вспомогательные упражнения с	5	-	5	
		помощью которых				
		совершенствуется мастерство				
		спортсменок независимо от их				
		возраста.				
			1		Упражнения для развития	
					выворотности ног и	
					танцевального шага.	
					Шпагаты	
			1		Упражнения для развития	
					выворотности ног и	
					танцевального шага. Сидя	
			1		Упражнения для развития	
					выворотности ног и	
					танцевального шага. Стоя	
			1		Музыкальные	
					ритмические упражнения	
					с обручом	

			1		Музыкальные	
					ритмические упражнения	
					с ленточкой	
4		Сдача контрольных	1		Прием нормативов	
		нормативов				
		ИТОГО	36	4	32	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

# Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования» Зольского муниципального района КБР

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА 2025-2026УЧЕБНЫЙ ГОД К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ГИМНАСТИКА»

Адресат: обучающиеся от 5 до 16 лет

Год обучения: 1 год обучения

Автор-составитель: Кушхова Оксана Хусеновна

- педагог дополнительного образования

г.п.Залукокоаже 2025г.

**Целью** воспитания является формирование у обучающихся духовнонравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует педагога на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели — это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив направленных на социальнозначимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

#### Планируемые результаты:

У обучающихся будет/будут:

- удовлетворены индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечено духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военнопатриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

- созданы и обеспечены необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализированы и адаптированы в жизни общества;
- сформирована общая культура обучающихся;
- оказана поддержка деятельности детских инициатив направленных на социальнозначимый результат;
- реализован потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укреплены коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организована работа с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленная на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

## Календарно-тематический план по воспитательной работе

Nº	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные	Планируемый результат	Примеча ние
1	Физическое воспитание	Тренировочный процесс	В течение года	Кушхова О.Х.	Организация плановой физической подготовки	
2		Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы учреждения на 2024-2025 учебный год	В течение года	Кушхова О.Х.	Организация плановой физической подготовки	
3	Гражданско- патриотическое воспитание	Проведение бесед «Спортсмены Великой Отечественной Войны»	февраль г.	Кушхова О.Х.	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	
4		Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	май г.	Кушхова О.Х.	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	
5		Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	В течение года	Кушхова О.Х.	Формирование гражданина- патриота	
6		Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России.	В течение года	Кушхова О.Х.	Воспитание учащихся на спортивных традициях	

7	Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Обсуждение прочитанной спортивной литературы, и просмотренных фильмов	В течение года	Кушхова О.Х.	Расширение познаний в области спорта	
8	Художественно- эстетическое воспитание	Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии. (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)		Кушхова О.Х.	Знакомство с художественно- творческой жизнью страны и региона	
9	Связь с семьёй	проведение родительских собраний	сентябрь январь май	Кушхова О.Х.	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителей в воспитании своих детей	
10	Спортивно- оздоровительное воспитание	Проведение физкулькурно- оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Кушхова О.Х.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-здоровительных и спортивных мероприятиях	
11	Спортивно- оздоровительное и духовно- нравственное направление	Проведение бесед о здоровом образе жизни	В течение года	Кушхова О.Х.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения Разъяснение негативных последствий правонарушений и приёма психоактивных веществ	
12	Спортивно- оздоровительное	Беседы на разные темы.	На систематическ	Кушхова О.Х.	Профилактические беседы о вреде курения, наркомании, о	

и духовно-	ой основе	соблюдении спортивного режима	
нравственное		и др.	
направление			