

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



**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

г.п. Залукокоаже
2025г

I. 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 правил СП 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 основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и о Порядке 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 образования 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 информационно-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 персонафицированного дополнительного образования детей в КБР».
- Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонафицированного 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 персонафицированном 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 настроения;
- развить находчивость, инициативу, креативность;
- пополнить и обогатить словарный запас новыми терминами;
- развить навыки здорового образа жизни.

Учебный план

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
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 упражнения			5	Контрольные упражнения (тесты)
3.3	вспомогательные упражнения			5	Контрольные упражнения (тесты)
4	Сдача контрольных нормативов.	1		1	Прием 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 (2 часа)

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

2.1 Практика.

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.

2.2 Практика

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).

2.3 Практика

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).

2.4 Практика

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 (15 часов).

Теория. Правила техники безопасности на занятиях – 1 час

3.1 Практика.

базовые упражнения(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 предлагаются 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 настроения;
- 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 2024-2025	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
Стартовый, первый год обучения.	01.09	31.05	36	36	1 часа\ в неделю (1 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.Залукокоже.

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

		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 подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 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: 36 часов 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 настроения;
- 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 настроения;
- развита находчивость, инициатива, креативность;
- пополнится и обогатится словарный запас новыми терминами;
- развиты навыки здорового образа жизни

Методы работы .

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа 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 индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Методическое и дидактическое обеспечение

- методы обучения:

словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный;; проблемный, игровой, дискуссионный,.; активные и интерактивные методы обучения; социогровые 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.

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание деятельности		Формы аттестации/ контроля
	по плану	по факту		Всего	Теория	Практика	
1			Общая физическая подготовка	5	1	4	
1.1			Общая физическая подготовка		Введение в предмет- инструктаж, беседы , игровые упражнения		Опрос
1.2			Общеразвивающие упражнения	4		4	
				2		Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».	Контрольные упражнения (тесты)
				2		Упражнения для рук, ног и туловища.	Контрольные упражнения (тесты)
				1		Упражнения для развития быстроты	Контрольные упражнения (тесты)
2			Специальная физическая подготовка	15	2	13	
2.1				1	Правила техники		Опрос

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

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

				1		Восстановление физической активности организма	Контрольные упражнения
3			Техническая подготовка	15	1	14	Контрольные упражнения
3.1				1	Правила техники безопасности на занятиях		Опрос
3.2			Базовые упражнения	4			
				1		Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела	Контрольные упражнения
				1		Вытягивание ног и пальцев, напряжения мышц тела, затем расслабления	Контрольные упражнения
				1		Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела лежа, стоя	Контрольные упражнения
3.3			Специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации.	5	-	5	
				1		Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад, вправо-влево	Контрольные упражнения
				1		«Мостик» с помощником	Контрольные

							упражнения
				1		Прыжки. По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами	Контрольные упражнения
				1		Упражнения для улучшения мышц плеча и предплечья стоя на коленях	Контрольные упражнения
				1		Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках	Контрольные упражнения
3.4			Вспомогательные упражнения с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста.	5	-	5	
				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 обручем	

				1		Музыкальные ритмические упражнения с ленточкой	
4			Сдача контрольных нормативов	1		Прием 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 2025-2026 УЧЕБНЫЙ 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 духовно-нравственных 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

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные	Планируемый результат	Примечание
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 физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Кушхова О.Х.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных 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- нравственное направление		ой основе		соблюдении спортивного режима и др.	
--	---	--	-----------	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968096

Владелец Бабугоева Тамара Амурбиевна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026