

Управление образования администрации  
Онежского муниципального округа Архангельской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 4 от 09.06.2022 г.  
Внесены изменения,  
дополнения  
Протокол № 7 от 16.06.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ОСОШ  
Е.Е.Горбачева

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Азбука гимнастики»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 учебных года

Автор-составитель:  
Ожигина Нина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## **Содержание**

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	10
Планируемые результаты	14
Календарный учебный график	15
Условия реализации программы	18
Система оценки достижения планируемых результатов	22
Воспитательная деятельность	27
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	27
Формы и методы воспитания	27
Условия воспитания, анализ результатов	28
Календарный план воспитательной работы	29
Список информационных источников	31
Приложения	33

## I. Пояснительная записка

Одним из ожидаемых результатов Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года являются увеличение числа детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Создание условий для занятий спортом и физкультурой - в числе приоритетных задач. Значимая роль в работе, проводимой с детьми разных возрастных и социальных категорий в области физической культуры и спорта, принадлежит учреждениям дополнительного образования.

Данная программа разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях моногорода и влияния климатических факторов Крайнего Севера: низкой температуры, укороченного светового дня, продолжительного периода биологической темноты. Численность детей возраста 4-7 лет составляет 1290 человек (7% от взрослого населения). На территории города 5 дошкольных образовательных организаций. В соответствии с программой дошкольного образования, физическое развитие включает в себя приобретение опыта двигательной активности, развития физических качеств, становление ценностей здорового образа жизни, начальное представление о некоторых видах спорта. Физкультурно-спортивная деятельность - это мероприятия для повышения уровня спортивных достижений. Современные родители заинтересованы в создании условий для занятий вне дошкольного учреждения разнообразными видами спорта. Природные особенности Крайнего Севера, где устойчивый снежный покров образуется в середине ноября и сохраняется до апреля, определяют преимущественные возможности для занятий зимними видами спорта и в некоторой степени ограничивают возможности реализовать детям дошкольного возраста свои предпочтения в других направлениях. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей приобщения к разным видам физкультурно-спортивной деятельности и увеличения двигательной активности.

**Актуальность программы.** Совершенствование физического развития и увеличение двигательной активности строится на основе овладения обучающимися способами творческого применения двигательных навыков. Свобода выбора средств и форм удовлетворения потребности в двигательной деятельности, ситуация успеха формирует у дошкольников мотивацию на физическое самосовершенствование и дальнейшее занятие спортом.

Наряду с традиционными формами гимнастических упражнений программа включает обучение элементам хореографии и акробатики. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет формировать у детей большой запас двигательных умений и навыков, развивать и совершенствовать физические качества, положительно влиять на эмоциональное состояние.

На основании анализа реализации программы за 2024-2025 учебный год выявлено достижение положительных результатов. Высокий уровень усвоения программного материала, вовлеченность обучающихся в соревновательную деятельность в совокупности с изложенными сведениями по состоянию

организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста определяют востребованность программы.

**Цель программы:** развитие специальных (физических) способностей, личностного развития детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1.Обеспечивать усвоение знаний о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм.

2.Обучать элементам спортивной гимнастики, акробатики, хореографии.

3.Систематизировать представления о различных видах спорта.

**Развивающие:**

1.Развивать двигательные способности и физические качества обучающихся в игровой форме.

2.Способствовать развитию навыков самоконтроля.

3.Развивать нравственно-волевые качества обучающихся.

**Воспитательные:**

1.Содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, осознания ценности физической культуры, эстетики спорта.

2.Формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.

3.Формировать опыт межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков элементов спортивной гимнастики, акробатики, хореографии.

**Оздоровительные:**

1.Содействовать укреплению здоровья детей.

2.Способствовать повышению работоспособности организма, формированию правильной осанки, мышечного корсета.

3.Создавать условия для потребности в двигательной активности.

**Отличительные особенности программы:** оптимальное сочетание физических упражнений, элементов спортивной гимнастики, акробатики, хореографии направлено на комплексное гармоничное развитие детей дошкольного возраста Регулярная направленная двигательная активность, создание ситуации успеха способствует раскрытию и проявлению способностей дошкольников в соревновательной и творческой деятельности.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» включает цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с содержанием всей программы.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся:** программа предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, имеющих I, II и III группы здоровья, посещающих дошкольные образовательные организации и находящихся на семейном воспитании, с разным уровнем мотивации.

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объём программы:** срок реализации - 3 года, всего 324 учебных часа, 108 учебных часов в год. Количество учебных недель – 36. Количество учебных занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Формы подведения итогов реализации программы:** Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов освоения программы осуществляется на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент.

Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

**Формы, методы обучения:** информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

**Планируемые результаты:** в результате усвоения программы дети получат знания о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; овладеют знаниями, умениями, навыками в выполнении физических упражнений, элементов спортивной гимнастики, акробатики, хореографии. Сформированные ключевые компетенции, потребности в двигательной активности мотивируют дошкольников на дальнейшее развитие специальных (физических) способностей и занятия спортом.

## II. Учебный план

№	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		практика	теория	практика	теория	практика	теория
1	Теоретические знания	-	4	-	4	-	4
2	ОФП	64		70	-	69	-
3	СФП	-		28	-	29	-
4	Соревнования	2		4		4	
5	Итоговое занятие	2		2		2	
<b>Всего</b>		<b>72</b>		<b>108</b>		<b>108</b>	

### III. Учебно-тематический план

#### 1 года обучения

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Входной контроль: опрос, наблюдение
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	Теория	3	3	-	
2.	<b>ОФП</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Строевые упражнения	5	+	5	
2.2	ОРУ	12	+	12	
2.3	Виды ходьбы	7	+	7	
2.4	Виды бега	10	+	10	
2.5	Прыжки	9	+	9	
2.6	Упражнения в метании	2	+	2	
2.7	Подвижные игры	8	+	8	
2.8	Упражнение на координацию	5	+	5	
2.9	Тренинг физических качеств	6	+	6	
3.	Соревнования	2	+	2	
4	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль: опрос, наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

#### 2 года обучения

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Входной контроль: опрос, наблюдение
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	Теория	3	3	-	
2.	<b>ОФП</b>	<b>65</b>		<b>65</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Строевые упражнения	3	+	3	

2.2	ОРУ	14	+	14	
2.3	Виды ходьбы	10	+	10	
2.4	Виды бега	10	+	10	
2.5	Прыжки	4	+	4	
2.6	Подвижные игры	10	+	10	
2.7	Упражнение на координацию	4	+	4	
2.8	Ползание, переползание	4	+	4	
2.9	Тренинг физических качеств	6	+	6	
3.	<b>СФП</b>	<b>33</b>	+	<b>33</b>	
3.1.	Растяжка	5	+	5	
3.2.	Прыжки на батуте	4	+	4	
3.3.	Хореография.	4	+	4	
3.4.	Акробатика.	10	+	10	
3.5.	Гимнастические упражнения на снарядах.	10	+	10	
4.	Соревнования	4	+	4	
5	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль: опрос, наблюдение
	Всего	<b>108</b>	4	<b>104</b>	

### 3 года обучения

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	Входной контроль: опрос, наблюдение
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	Теория	3	3	-	
2.	<b>ОФП</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Строевые упражнения	3	+	3	
2.2	ОРУ	10	+	10	
2.3	Виды ходьбы	10	+	10	
2.4	Виды бега	10	+	10	
2.5	Прыжки	2	+	2	
2.6	Подвижные игры	10	+	10	
2.7	Ползание, переползание	2	+	2	

2.8	Тренинг физических качеств	6	+	6	
3.	<b>СФП</b>	<b>43</b>	+	<b>43</b>	
3.1.	Растяжка	5	+	5	
3.2.	Прыжки на батуте	4	+	4	
3.3.	Хореография	4	+	4	
3.4.	Акробатика	15	+	15	
3.5.	Гимнастические упражнения на снарядах	15	+	15	
4.	Соревнования	5	+	5	
5	Итоговое занятие	3		3	
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	

«+» - теоретические знания по данным видам упражнений выдаются до и вовремя выполнения упражнений.

#### **IV. Содержание программы 1 года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема / Содержание</b>
1.	<b>Теоретические знания</b> Вводное занятие. Инструктажи по ТБ на занятиях. Пожарный выход, эвакуация. Организация занятий. Название видов спорта, спортивных снарядов. Что такое физкультура и спорт
2.	<b>Строевые упражнения</b> Построение по росту. Повороты направо, налево. Перестроения в колоны и шеренги. Построение, перестроения.
3.	<b>ОРУ</b> ОРУ в кругу. ОРУ в колоне. ОРУ и игровые упражнения с мячом. Промежуточная диагностика ОРУ. ОРУ сидя и лежа.
4.	<b>Виды ходьбы</b> Различные виды ходьбы: на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Ходьба по кругу. Пролезание в обруч боком, прямо, различными видами ходьбы. Ходьба зигзагом. Ходьба босиком. Массаж
5.	<b>Виды бега</b> Бег врассыпную. Бег парами, по ориентирам. Бег в колонне по одному. Бег вокруг предметов. Беговые эстафеты с различным реквизитом
6.	<b>Прыжки</b> Отталкивание одной и двумя ногами, приземление при подпрыгивании вверх. Прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, в длину. Прыжки в обручи, через шнур. Прыжки из обруча в обруч.
7.	<b>Упражнения в метании</b> Метание малого мяча или мешочка с песком в корзину, на дальность одной или двумя руками
8.	<b>Подвижные игры</b> Игровые упражнения с мячом (прокатывание одной и двумя руками). Эстафеты. Игры на внимание. Подвижные игры: «У медведя во бору...», «Гонка мячей». Игры подвижные: «Море волнуется...», «Ищи свой цвет», «Воробушки». «Попади в цель», «Салки». Игры дыхательной гимнастики
9.	<b>Упражнение на равновесие и координацию</b> Ходьба по скамейке, малому бревну, приставными шагами. Ходьба по скамейке, малому бревну с перешагиванием через предметы. Упражнения на шведской стенке на координацию. Ритмическая гимнастика на координацию
10.	<b>Тренинг физических качеств</b> ОФП на развитие силы. ОФП на развитие выносливости. ОФП на развитие гибкости. ОФП на развитие скорости. Итоговая диагностика
11.	<b>Соревнования. Итоговое занятие</b> Открытое занятие. Игровая программа. Выступление на соревнованиях

#### **2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема / Содержание</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические знания</b> Вводное занятие. Инструктажи по ТБ. Пожарный выход, эвакуация. Теоретические знания: зимние и летние виды спорта. Строение тела человека. Осанка. Полезная еда и витамины
<b>2.</b>	<b>Строевые упражнения</b> Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты направо, налево. Повороты кругом. Остановка и поворот кругом по сигналу. Перестроения из шеренги в колону и наоборот
<b>3.</b>	<b>ОРУ в различных положениях</b> ОРУ в различных положениях: стоя, сидя, лёжа. Упражнения с гимнастической палкой. ОРУ и игровые упражнения с мячом. ОРУ в кругу. ОРУ в парах. Упражнения в парах с гантелями на развитие силы
<b>4.</b>	<b>Виды ходьбы</b> Различные виды ходьбы: на носках, на пятках. Ходьба босиком по разным поверхностям. Перешагивание и перепрыгивание через предметы разной высоты. Ходьба по скамейке с заданиями. Ходьба боком и в парах
<b>5.</b>	<b>Виды бега</b> Различные виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорениями. Бег врассыпную. Пролезание в обруч боком, прямо, различными видами бега. Беговые эстафеты. Бег с препятствиями
<b>6.</b>	<b>Прыжки</b> Упражнения со скакалкой, прыжки в глубину. Прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений. Прыжки на одной ноге, в длину. Прыжки из обруча в обруч.
<b>7.</b>	<b>Упражнение на равновесие и координацию</b> Ходьба по скамейке, малому бревну, приставными шагами. Ходьба по скамейке, малому бревну с перешагиванием через предметы. Упражнения на шведской стенке на координацию. Ритмическая гимнастика на координацию
<b>8.</b>	<b>Подвижные игры</b> «Салки» с различными заданиями, «Третий лишний», «У медведя во бору» Эстафеты с различным реквизитом. Игры на координацию и внимание. Дыхательная гимнастика с элементами игр
<b>9.</b>	<b>Упражнение координацию</b> Ходьба «гуськом», с подскоком, с поворотами на двух ногах на малом и среднем бревне
<b>10.</b>	<b>Ползание, переползание</b> Лазание по гимнастической лестнице. Ползание, переползание, подлезание на скамейке
<b>11.</b>	<b>Растяжка</b> Растяжка на продольный шпагат. Растяжка на поперечный шпагат. Растяжка всех групп мышц в положении стоя. Растяжка всех групп мышц с мячом,

	кубиком и у гимнастической стенки
<b>12.</b>	<b>Прыжки на батуте</b> Исходные положения при прыжках на батуте. Различные виды движений ногами и руками при прыжках на батуте
<b>13.</b>	<b>Хореография</b> Ритмические упражнения под музыку (ходьба, бег в заданном темпе). Положение рук, ног в хореографии. Разучивание танцевальных композиций
<b>14.</b>	<b>Акробатика</b> Исходные положения - основная стойка, стойка ноги врозь, различные положения рук. Упор присев. Перекаты, группировка, кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Упражнение «Мост» из исходного положения - лежа, стоя. Переворот боком
<b>15.</b>	<b>Гимнастические упражнения на снарядах</b> Висы: вис углом, вис прогнувшись, вис на подколенках. Перемещения, раскачивания, подтягивания в висе на перекладине, параллельных брусьях и на кольцах. Упоры на руках на перекладине, на гимнастическом коне
<b>16.</b>	<b>Тренинг физических качеств</b> Диагностика ОФП. ОФП на развитие силы. ОФП на развитие выносливости. ОФП на развитие гибкости. ОФП на развитие быстроты. ОФП на развитие ловкости
<b>17.</b>	<b>Соревнования. Итоговое занятие</b> Открытое занятие. Игровая программа. На соревнованиях

### 3 года обучения

№	Тема / Содержание
<b>1.</b>	<b>Теоретические знания</b> Вводное занятие. Инструктажи по ТБ. Правила проведения соревнований по различным видам спорта. «Олимпийские игры». Олимпийское течение в России
<b>2.</b>	<b>Строевые упражнения</b> Построение в шеренгу, колонну по два-три человека. Повороты кругом. Остановка и поворот кругом по сигналу
<b>3.</b>	<b>ОРУ</b> ОРУ в различных положениях: стоя, сидя, лёжа. Упражнения с гимнастической палкой. ОРУ и игровые упражнения с мячом. ОРУ в кругу. ОРУ в парах
<b>4.</b>	<b>Виды ходьбы</b> Различные виды ходьбы: выпады, в низком приседе, «каракатицей». Ходьба босиком. Перешагивание и перепрыгивание через предметы разной высоты. Ходьба по скамейке с заданиями. Ходьба боком, в разных направлениях и в парах
<b>5.</b>	<b>Виды бега</b> Различные виды бега: с высоким подниманием бедра, голени, с

	ускорениями. Бег спиной вперед, со сменой направления. Бег коротких отрезков различными видами. Беговые эстафеты. Бег с препятствиями
<b>6.</b>	<b>Прыжки</b> Упражнения со скакалкой, прыжки в длину. Прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений, в глубину. Спрятывания
<b>8.</b>	<b>Подвижные игры</b> «Салки» с различными заданиями. Эстафеты и «Веселые старты» с различным реквизитом. Игры на координацию и внимание, дыхательная гимнастика, элементы спортивных игр. Квест «круговая охота» по типу круговой тренировки
<b>9.</b>	<b>Ползание, переползание</b> Лазание по гимнастической лестнице, канату
	<b>Тренинг физических качеств</b> Диагностика ОФП не менее 2 раз в год. ОФП на развитие силы. ОФП на развитие выносливости. ОФП на развитие гибкости. ОФП на развитие быстроты. ОФП на развитие скорости. ОФП на развитие координации.(2 ч.)
<b>10.</b>	<b>Растяжка</b> Растяжка на продольный шпагат. Растяжка на поперечный шпагат. Растяжка всех групп мышц в положении стоя. Растяжка всех групп мышц с мячом, кубиком и у гимнастической стенки
<b>11.</b>	<b>Прыжки на батуте</b> И.п. при прыжках на батуте. Различные виды движений при прыжках на батуте.
<b>12.</b>	<b>Хореография</b> Ритмические упражнения под музыку (ходьба, бег в заданном темпе) Положение рук, ног в хореографии. Разучивание танцевальных композиций
<b>13.</b>	<b>Акробатика</b> Стойка на голове и руках. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Упражнение «Мост» из И.п.- лежа, стоя. «Колесо» Перевороты вперед-назад. Акробатические связки
<b>14.</b>	<b>Гимнастические упражнения на снарядах</b> Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, конь-махах: подъемы, выкрутты, отмахи, висы, упоры, сосокки. Упражнения на малом и большом бревне: шаги, равновесия, повороты, сосокки. Напрыгивание на гимнастический мостик, на горку матов
<b>15.</b>	<b>Соревнования. Итоговое занятие</b> Открытое занятие. Игровая программа. Выступление на соревнованиях

## **V. Планируемые результаты**

**По итогам реализации программы 1 года обучения обучающийся должен знать и уметь:**

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- уметь играть по «правилам» подвижных игр;
- выполнять элементарные общеразвивающие упражнения и строевые приемы;
- выполнять указания педагога и исправлять свои ошибки;
- знать название спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

**По итогам реализации программы 2 года обучения обучающийся должен знать и уметь:**

- кружиться по одному и в паре;
- ходить и бегать в строю по кругу, сужать и расширять его, выполнять строевые приемы;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения, подражать характерным движениям животных;
- точно выполнять ОРУ в различных исходных положениях;
- выполнять заданные движения на малом бревне (координация);
- выполнять заданные движения на низкой перекладине (силовые упражнения);
- выполнять правила подвижных игр;
- знать зимние и летние виды спорта.

**По итогам реализации программы 3 года обучения обучающийся должен знать и уметь:**

- четко выполнять правила игровой деятельности, знать правила игр;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей;
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;
- выполнять с помощью педагога упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа;
- выполнять гимнастические упражнения, элементы, комбинации из различных и.п.;
- выполнять упражнения, элементы, комбинации на гимнастических снарядах;
- знать правила соревнований.

## VI. Календарный учебный график

№	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	Теоретическое	1	Вводное занятие	Опрос, наблюдение
2	1 неделя	Теоретическое	2	Теория	Опрос, наблюдение
3	2 неделя	Теоретическое	1	Теория	Опрос, наблюдение
4	2 неделя	Практическое	2	Строевые упражнения	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	3 неделя	Практическое	1	Строевые упражнения	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	3 неделя	Практическое	2	ОРУ	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	4 неделя	Практическое	3	ОРУ	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	5 неделя	Практическое	3	ОРУ	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	6 неделя	Практическое	2	ОРУ	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10	6 неделя	Практическое	1	Виды ходьбы	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11	7 неделя	Практическое	3	Виды ходьбы	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12	8 неделя	Практическое	3	Виды ходьбы	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	9 недели	Практическое	3	Виды ходьбы	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14	10 неделя	Практическое	3	Виды бега	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15	11 неделя	Практическое	3	Виды бега	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16	12 неделя	Практическое	3	Виды бега	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17	13 неделя	Практическое	1	Виды бега	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18	13 неделя	Практическое	2	Прыжки	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
19	14 неделя	Практическое	3	Подвижные игры	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

20	15 неделя	Практиче ское	3	Подвижные игры	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
21	16 неделя	Практиче ское	3	Подвижные игры	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
22	17 неделя	Практиче ское	1	Подвижные игры	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
23	17 неделя	Практиче ское	2	Ползание, переползание	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
24	18 неделя	Комбини рованное	3	Тренинг физических качеств	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
25	19 неделя	Практиче ское	3	Тренинг физических качеств	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
26	20 неделя	Практиче ское	3	Растяжка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
27	21 неделя	Практиче ское	2	Растяжка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
28	21 неделя	Практиче ское	1	Прыжки на батуте	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
29	22 неделя	Практиче ское	3	Прыжки на батуте	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
30	23 неделя	Комбини рованное	3	Хореография	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
31	24 неделя	Практиче ское	1	Хореография	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
32	24 неделя	Практиче ское	2	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
33	25 неделя	Практиче ское	3	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
34	26 неделя	Практиче ское	3	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
35	27 неделя	Практиче ское	3	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
36	28 неделя	Практиче ское	3	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
37	29 неделя	Практиче ское	1	Акробатика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
38	29 неделя	Практиче ское	2	Гимнастические упражнения на снарядах	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
39	30 неделя	Практиче ское	3	Гимнастические упражнения на снарядах	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
40	31 неделя	Практиче ское	3	Гимнастические упражнения на снарядах	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
41	32	Практиче	3	Гимнастические	Опрос, наблюдение,

	неделя	ское		упражнения на снарядах	анализ деятельности
42	33 неделя	Практиче ское	3	Гимнастические упражнения на снарядах	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
43	34 неделя	Практиче ское	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
44	34 неделя	Практиче ское	2	Соревнования	Анализ деятельности
45	35 неделя	Практиче ское	3	Соревнования	Анализ деятельности
46	36 неделя	Практиче ское	3	Итоговое занятие	Анализ деятельности

## **VII. Условия реализации программы**

### **Форма реализации программы - очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

### **Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик», «педагог-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

### **Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

Цель: создание оптимальных условий для развития и реализации спортивных и творческих способностей обучающегося с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- раскрыть спортивные способности;
- совершенствовать и расширять систему дополнительного образования;
- вовлекать в конкурсы и соревнования на различном уровне;
- создавать насыщенную предметно-развивающую спортивную среду
- повысить уровень взаимодействия образовательной организации и семьи в вопросах поддержки и сопровождения одарённых детей.

1. Сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст)  
2. Одаренность по типу предпочтаемой деятельности (физкультурно-спортивной направленности)

3. Характеристика обучающегося

4. Форма работы с обучающимся

5. Сопровождающие педагоги

6. Парнёры

7. Социальная характеристика семьи (состав семьи, условия проживания, микроклимат семьи, степень заинтересованности семьи достижениями ребенка)

8. Раздел основной образовательной программы, реализуемый в индивидуальной работе: «СФП» (развитие физических качеств, подвижность суставно-связочного аппарата, работа на гимнастических снарядах, выносливость, координация, чувство ритма, слуха, творческие способности)

9. Используемые технологии и методики

- определение «проблемных» и «успешных» зон развития
- углублённое диагностическое обследование;
- построение маршрута с ориентированием на зону ближайшего развития ребёнка;
- подбор индивидуальных заданий;
- взаимодействие с родителями и педагогами;

- здоровьесберегающие технологии;
- игровой стретчинг;
- партерная и ритмическая гимнастика;
- элементы гимнастики и хореографии;
- гимнастические элементы на гимнастических снарядах (бревно, акробатическая дорожка, разновысокие брусья, опорный прыжок);
- дыхательная, суставная гимнастика, йога.

#### 10.Формы работы:

- подгрупповые занятия;
- творческие задания;
- работа по индивидуальным маршрутам;
- участие в мероприятиях ОО, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

#### 11.Возможные риски

#### 12.Ожидаемые результаты

13.Мероприятия (примерный перечень мероприятий с указанием сроков)

14.Использование ресурсов других учреждений (привлечение специалистов центров и учреждений дополнительного образования)

15.Критерии оценки эффективности индивидуальной работы.

- уровень мотивации
- уровень сложности выполняемых основных элементов и комбинаций на гимнастических снарядах и в акробатике
- уровень проявления самостоятельности
- уровень проявления творчества

#### 16.Способы проверки результатов

Параметры оценки	зачет	незачет
1. Теоретические знания ребенка		
1.1. Знания в области техники безопасности		
- самостоятельно формулирует правила техники безопасности на занятиях, страховки и самостраховки, противопожарной защиты и личной гигиены при работе в творческом объединении.		
1.2. Знания специальной терминологии		
- знает основные термины гимнастических упражнений;		
- знает основные понятия: ориентирование в пространстве, линии, формы построения и т.д.;		
- знает названия гимнастических снарядов и оборудования;		
2. Практическая подготовка ребенка		
2.1. Свободно владеет своим телом, выполняя основные элементы и комбинации на гимнастических снарядах (бревно, разновысокие брусья, гимнастический мостик, перекладина)		
-выполняет хореографические элементы на середине зала и у станка;		
2.2. выполняет основные элементы акробатических упражнений		
- умеет выполнять акробатические элементы: «мостик», «колесо»,		

«стойка», «шпагаты», «перевороты»		
2.3. Имеет запас танцевальных движений и умеют с их помощью передавать характер музыки и ее темп		
-умеет самостоятельно импровизировать на заданную тему, используя запас полученных знаний; - воспроизводить ритм заданной композиции;		
2.4. Владение специальным оборудованием и оснащением		
- свободно владеет приспособлениями и оснащением в зале ( гимнастические снаряды, маты, накладки, магнезия);		
3. Личностное развитие ребенка		
3.1. Коммуникативность		
- при затруднениях обращается за помощью к другим обучающимся и педагогу; - выражает готовность к коллективной деятельности; - проявляет организаторские способности;		
3.2 Толерантность		
- не вступает в конфликты; - способен к сопереживанию и взаимопомощи; - демонстрирует уступчивый, доброжелательный стиль поведения.		
3.3. Трудолюбие		
- умеет организовывать рабочее место; - регулярно и охотно посещает занятия; - стремится самостоятельно исправлять ошибки, достигать результатов;		
3.4. Креативность		
- проявляет фантазию и творческий подход; - демонстрирует творческие способности при создании коллективной работы.		

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, гимнастическая палка, батут, скамейки, бревна (малое, среднее, большое), кольца, перекладина, шведская стенка, гимнастическая палка, канат, маты, стойки, гантели, мячи разных диаметров, ортопедические мячи, кубики разных размеров, коврики, перекладина, брусья и т.д.

Спортивная форма: футболка, шорты, чешки.

Нетрадиционное спортивное оборудование: камни или шнуры для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, канат в виде зигзага на полу, пробки пластиковые для массажёра и т.д.

Реквизит и инвентарь для массовых мероприятий.

Магнитофон, фонотека, видеотека.

**Требования к педагогу, реализующему программу.** Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

## **VIII. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

### **Показатели и содержание мониторинга**

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

#### **2.Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

### **Уровни освоения программы**

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

#### **2.Воспитательный компонент.**

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся

интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованной методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения										
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная мотивация			Социальные компетенции			OУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1.Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

**Оценочные материалы:**

## **Диагностика физического развития и физической подготовленности**

Обследование детей состоит из 2 разделов:

1. Физическое развитие (весо-ростовой показатель)
2. Развитие физических качеств (количественные и качественные показатели)

Для проведения антропологических измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт.,

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется < верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г. В начале и в конце учебного года проводятся следующие антропометрические замеры:

Ф.И.О	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)

### **Показатели развития физических качеств**

Возраст	Пол	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Тестовое задание				
Бег 30 метров, сек.	мальчики	9.5-9.9	8.4-9.2	7.3-7.5
	девочки	9.9-10.2	8.9-9.2	7.6-7.9
Прыжок в длину с места, см.	мальчики	70-86	89-97	100-113
	девочки	62-78	80-92	98-107
Напрыгивание на возвышение за 1 минуту, кол-во раз	мальчики	20-30	30-40	40-50
	девочки	15-20	25-30	35-40
Поднимание туловища из и.п.- лежа за 30 секунд, кол-во раз	мальчики	10-15	15-20	20-25
	девочки	10-15	15-20	20-25
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	мальчики	5-9	10-15	15-18
	девочки	4-7	7-12	12-15
Приседания за 30	мальчики	10-15	12-20	20-25

секунд, кол-во раз	девочки	10-15	12-20	20-25
Наклон вперед из и.п.- стоя на скамейке, см.	мальчики	2-4	3-5	4-5
	девочки	3-7	5-8	6-9

### Тест по определению прироста показателей физических качеств

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств используется формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где  $W$  - прирост показателей темпов в %

$V1$  - исходный уровень

$V2$  - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

### Таблица показателей уровня овладения техникой движения

Уровень	Характеристика
Высокий	Все задания выполнены на высоком уровне без признаков переутомления, активное и четкое выполнение заданий по инструкции
Средний	Все задания выполнены на среднем уровне без признаков переутомления, допускает ошибки при выполнении заданий
Низкий	Задания выполнены не точно, с переутомлением, проявляет пассивность и негативную реакцию в случае неудачного выполнения заданий.

### Диагностические тесты

Во время тестирования важно учитывать: индивидуальные возможности ребёнка; особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из всех тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности.

## **IX. Воспитательная деятельность**

### **9.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, осознание ценности физической культуры, эстетики спорта.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.
- 3.Приобретение опыта межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков элементов спортивной гимнастики, акробатики, хореографии.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

- 1.Понимание и принятие норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности физической культуры, эстетики спорта.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.
- 3.Освоение опыта межличностных и социальных отношений в процессе освоения навыков элементов спортивной гимнастики, акробатики, хореографии.

### **9.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в

освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Практические занятия:** тренировки, подготовка к соревнованиям - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия:** соревнования, турниры, показательные выступления - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в фестивалях, праздниках, концертах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **9.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Анализ результатов воспитания** детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- **методом педагогического наблюдения** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- **оценкой спортивных достижений** (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём **опроса родителей** в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### **9.4. Календарный план воспитательной работы**

	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
2	«Отражение»	октябрь	Фотоконкурс на уровне ОУ	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )

3	«#PROспорт»	ноябрь	Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ
4	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
5	«Встреча зимним днем»	декабрь	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
6	«Гимнастика – королева спорта»	декабрь	Соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети
7	Первенство по спортивной гимнастике	январь	Соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
8	«Весеннее настроение»	март	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
9	«Все краски о спорте»	апрель	Конкурс рисунков на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
10	Отчетный концерт	апрель	Концерт на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
11	«Окна Победы»	май	Акция на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )

## **X. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы:**

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

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);

4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утв. ФГБУ «ФЦОМОФВ», М.,2021г.;

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);

7.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;

8.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;

9.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;

10.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС 2003.
3. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. М.; «Физкультура и спорт», 1989г.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002.
5. Голубев В.Л. Беседы о спорте. М.; «Знание», 1980г.

6. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. М.: Просвещение, 1972г.
7. Коджаспирова Г.М. Педагогика. М.: ГАРДАРИКИ, 2004г.
8. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011
9. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: - Краснодар 2011.
10. Соколов Е. Акробатическая подготовка гимнастов. «Физкультура и спорт», М.; 1968г.
11. Сучилин Н.Г. Метод. приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.
12. Сучилин Н.Г.. Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике – М., Советский спорт, 2013.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, Академия развития; 2000г.
14. Гимнастика и методика преподавания под ред. Смоленского В.М., М.; 1987г.
15. Будь смелым и умелым. Пособие по подготовке к сдаче норм ГТО М.; «Физкультура и спорт», 1980г.
16. Оценка качества по физической культуре в подготовке выпускников основной школы, М.; «Дрофа», 2000г.
17. Бюллетень программно-методических материалов для учреждения Дополнительного образования детей №2, №3, 2002г.
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособия для учителей. М.; «Просвещение», 1997г.
19. Спортивная гимнастика. Программа для ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ; М.: «Советский спорт», 1990г.
20. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, Академия развития; 2000г.
- 21.Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:ACT; 2005.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

- 1.Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России:  
<http://www.sportgymnus.ru>
- 2.Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России:  
<http://www.minspor.gov.ru>
- 3.Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG):  
<http://www.figlive.sportcentric.com>.

## XI.Приложения

Приложение №1

Рассмотрено на заседании  
методического объединения педагогов  
физкультурно-спортивного направления

Протокол № 4  
от 18 марта 2018г.

### **Индивидуальный маршрут развития одаренного ребенка на 2024-2025гг.**

**Цель:** создание оптимальных условий для развития и реализации спортивных и творческих способностей ребёнка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

- раскрыть спортивные способности;
- совершенствовать и расширять систему дополнительного образования;
- вовлекать в конкурсы и соревнования на различном уровне;
- создавать насыщенную предметно-развивающую спортивную среду
- повысить уровень взаимодействия образовательной организации и семьи в вопросах поддержки и сопровождения одарённых детей.

**1.Сведения об обучающемся**

Ф.И.О., возраст

**2.Одаренность – по физкультурно-спортивной направленности**

**3.Характеристика обучающегося:**

**4.Форма работы – индивидуальная работа**

**5.Сопровождающие педагоги – наименование должности, Ф.И.О.**

**6.Партнёры – родители.**

**7.Социальная характеристика семьи:**

**8. Раздел основной образовательной программы, реализуемый в индивидуальной работе: «СФП»** (развитие физических качеств, подвижность суставно-связочного аппарата, работа на гимнастических снарядах, выносливость, координация, чувство ритма, слуха, творческие способности)

**9. Используемые технологии и методики:**

- определение «проблемных» и «успешных» зон развития
- углублённое диагностическое обследование;
- построение маршрута с ориентированием на зону ближайшего развития ребёнка;
- подбор индивидуальных заданий;
- взаимодействие с родителями и педагогами;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровой стретчинг;
- партерная и ритмическая гимнастика;

- элементы гимнастики и хореографии;
- гимнастические элементы на гимнастических снарядах (бревно, акробатическая дорожка, разновысокие брусья, опорный прыжок);
- дыхательная, суставная гимнастика, йога.

## **10.Формы работы:**

- подгрупповые занятия;
- творческие задания;
- работа по индивидуальным маршрутам;
- участие в мероприятиях ОО, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

## **11.Возможные риски:**

## **12.Ожидаемые результаты:**

- результативное участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней;
- тесное взаимодействие с семьей.

## **13.Мероприятия:**

### **Сентябрь**

1. Подбор диагностических методик;
2. Знания в области техники безопасности;
3. Знание специальной терминологии;

### **Октябрь**

1. Работа по плану в подгруппе.
2. Упражнения общеразвивающего воздействия (различные виды ходьбы, бега, построение и перестроения);
3. Партерная гимнастика («лягушка», «колечко», «корзинка», «полумостик», «шпагат», «лодочка»)
4. Отслеживание эмоционального настроя ребенка во время занятий.

### **Ноябрь**

1. Работа по плану в подгруппе.
2. Гимнастические и хореографические упражнения на снарядах (брюсья: висы, подъемы, обороты; бревно: шаги, повороты, кувырки, соскоки; акробатика: кувырки, перевороты, темповые упражнения, прыжки; опорный прыжок: разбег, напрыгивание на мостик, на горку матов.)
3. Партерная гимнастика (выпады, упр. для укрепления пресса, «прямой и боковой шпагат», «лодочка», «ножницы», «ёжик»).
4. Стретчинг «собачка», «кошечка».

Учить согласовывать движения с музыкой.

### **Декабрь**

1. Работа по плану в подгруппе.
3. Силовая гимнастика (с гантелями);
4. Дыхательная гимнастика, йога (по Стрельниковой).
5. Выступление на районных соревнованиях по спортивной гимнастике.

### **Январь**

1. Работа по плану в подгруппе.

2. Гимнастические и хореографические упражнения на снарядах (брюсья: висы, подъемы, обороты; бревно: шаги, повороты, кувырки, соскоки; акробатика: кувырки, перевороты, темповые упражнения, прыжки; опорный прыжок: разбег, напрыгивание на мостик, на горку матов.)

3. Стретчинг: «Самолёт», «Солнышко за горизонт».

4. Партерная гимнастика («уголок», «ножницы», «стульчик», «лужок»).

### **Февраль**

1. Работа по плану в подгруппе.

2. Гимнастические и хореографические упражнения на снарядах (брюсья: висы, подъемы, обороты; бревно: шаги, повороты, кувырки, соскоки; акробатика: кувырки, перевороты, темповые упражнения, прыжки; опорный прыжок: разбег, напрыгивание на мостик, на горку матов.)

3. Стретчинг: «Цветок», «Качели».

4. Партерная гимнастика: «полумостик», «ёжик», растяжка.

### **Март**

1. Работа по плану в подгруппе.

2. Танцевальные композиции с элементами гимнастики.

3. Выступление на 8 марта.

### **Апрель**

1. Работа по плану в подгруппе.

2. Гимнастические и хореографические упражнения на снарядах (брюсья: висы, подъемы, обороты; бревно: шаги, повороты, кувырки, соскоки; акробатика: кувырки, перевороты, темповые упражнения, прыжки; опорный прыжок: разбег, напрыгивание на мостик, на горку матов.)

3. Выступление на Районном хореографическом фестивале «Радуга над морем», танец «Цирк».

4. Дыхательные упр. по Стрельниковой.

### **Май**

1. Работа по плану в подгруппе.

2. Выступление на районных соревнованиях по спортивной гимнастике.

3. Мониторинг эффективности работы.

### **В течение года**

1. Посещение объединения эстрадно-спортивного танца «Сольвейг».

2. Активное участие в праздниках и развлечениях ДОУ.

3. Индивидуальные консультации для родителей.

### **14. Использование ресурсов других учреждений:**

Учебно-тренировочные сборы в МБУ ДО «ДЮСШ им. П. В. Усова» (по согласованию)

### **15. Критерии оценки эффективности индивидуальной работы.**

Уровень мотивации:

Уровень сложности:

Уровень проявления самостоятельности:

Уровень проявления творчества:

## 16. Способы проверки результатов

Параметры оценки	зачет	незачет
1. Теоретические знания ребенка		
1.1. Знания в области техники безопасности - самостоятельно формулирует правила техники безопасности на занятиях, страховки и самостраховки, противопожарной защиты и личной гигиены при работе в творческом объединении.		
1.2. Знания специальной терминологии – знает основные термины гимнастических упражнений; - знает основные понятия: ориентирование в пространстве, линии, формы построения и т.д.; - знает названия гимнастических снарядов и оборудования;		
2. Практическая подготовка ребенка		
2.1. свободно владеет своим телом, выполняя основные элементы и комбинации на гимнастических снарядах (бревно, разновысокие брусья, гимнастический мостик, перекладина) - выполняет хореографические элементы на середине зала и у станка;		
2.2. выполняет основные элементы акробатических упражнений - умеет выполнять акробатические элементы «мостик» «колесо» «стойка» «шпагаты» «перевороты»		
2.3. имеет запас танцевальных движений и умеют с их помощью передавать характер музыки и ее темп - умеет самостоятельно импровизировать на заданную тему, используя запас полученных знаний; - воспроизводить ритм заданной композиции;		
2.4. Владение специальным оборудованием и оснащением - свободно владеет приспособлениями и оснащением в зале ( гимнастические снаряды, маты, накладки, магнезия);		
3. Личностное развитие ребенка		
3.1. Коммуникативность - при затруднениях обращается за помощью к другим обучающимся и педагогу; - выражает готовность к коллективной деятельности; - проявляет организаторские способности;		
3.2 Толерантность - не вступает в конфликты; - способна к сопереживанию и взаимопомощи; - демонстрирует уступчивый, доброжелательный стиль		

поведения.		
<b>3.3. Трудолюбие</b>		
- умеет организовывать рабочее место; - регулярно и охотно посещает занятия; - стремится самостоятельно исправлять ошибки, достигать результатов;		
<b>3.4. Креативность</b>		
- проявляет фантазию и творческий подход; - демонстрирует творческие способности при создании коллективной работы.		