

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 № 6 от 30.04.2025 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Воробушки»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ожигина Нина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## **Содержание**

Пояснительная записка.....	3
Модуль I.....	7
Пояснительная записка.....	7
Содержание модуля .....	7
Учебно-тематический план.....	8
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	9
Календарный учебный график.....	9
Планируемые результаты.....	11
Система оценки достижения планируемых результатов.....	11
Условия реализации модуля.....	15
Модуль II.....	18
Пояснительная записка.....	18
Содержание модуля.....	18
Учебно-тематический план .....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	20
Календарный учебный график.....	20
Планируемые результаты.....	22
Система оценки достижения планируемых результатов.....	22
Условия реализации модуля.....	26
Воспитательная деятельность .....	30
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	30
Формы и методы воспитания .....	30
Условия воспитания, анализ результатов .....	31
Календарный план воспитательной работы .....	32
Список информационных источников.....	34
Приложения .....	37

## **I. Пояснительная записка**

Одним из ожидаемых результатов Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является 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.

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 5-7 лет составляет примерно 1000 человек (около 6% от взрослого населения). На территории города 5 дошкольных образовательных организаций.

Программа реализуется в учреждении дополнительного образования.

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности. 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. Оптимальное сочетание традиционных форм упражнений с элементами хореографии, гимнастики, акробатики и подвижных игр позволяет формировать у детей большой запас двигательных умений и навыков, развивать и совершенствовать физические качества.

На основании анализа реализации программы «Воробушки» за 2024-2025 учебный год выявлено достижение положительных результатов. Высокий и средний уровень усвоения программного материала имеют 90% обучающихся, вовлеченность в соревновательную деятельность составляет 65%.

**Педагогическая целесообразность** заключается в обеспечении выбора и моделирования элементов хореографии, гимнастики, акробатики с физическими упражнениями на основе принципов дифференцированного подхода.

**Новизна 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.

**Цель программы:** развитие специальных (физических) способностей, личностное развитие 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.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы состоит из двух модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к целям, задачам и ожидаемым результатам освоения программы. Модульное построение программы позволяет сохранить логическую взаимосвязь учебного материала, направленную на систематическую отработку у обучающихся необходимых умений и навыков. 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 каждым модулем программы.

Программа предусматривает использование педагогических технологий:

- технология уровневой дифференциации;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Старший дошкольный возраст - это период развития физических способностей, первого физиологического вытяжения. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. К 5 годам позвоночник соответствует форме его у взрослого, но окостенение скелета не закончено, в нем много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объем программы и режим занятий.** Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год, количество учебных недель - 36. I модуль - 1 учебное полугодие, 32 часа; II модуль - 2 учебное полугодие, 40 часов. Общий объем программы - 72 учебных часа.

Режим занятий - 2 в неделю. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Формы, методы обучения.** Форма обучения - очная. Форма организации образовательной деятельности: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: комбинированное, практическое. 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.

Структура занятия:

1.Подготовительная часть - построение, приветствие, проверка присутствующих; сообщение целей и задач занятия; выполнение строевых упражнений и упражнений для формирования правильной осанки; подготовка функциональных систем организма к решению учебных заданий в основной части занятия.

2.Основная часть - обучение двигательным действиям и решение оздоровительных, развивающих и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом занятия. Разучивание новых двигательных действий или элементов техники упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений.

3.Заключительная часть - снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программы обучающиеся 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 будут являться мотивацией для обучающихся на дальнейшее развитие специальных (физических) способностей и занятия спортом.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением 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 по программе осуществляется в процессе обучения по программе 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.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.** Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждом модуле.

### Учебный план программы

Модуль	Разделы	Количество часов		
		практика	теория	всего
<b>I модуль</b>	Теоретические знания. Вводное занятие	1	5	6
	ОФП и СФП	11		11
	Акробатика	9		9
	Контрольные испытания	2	2	4
	Итоговое занятие	2		2
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>32</b>
<b>II модуль</b>	Теоретические знания. Вводное занятие	1	5	6
	ОФП и СФП	13		13
	Техника гимнастических упражнений на снарядах	15		15
	Контрольные испытания	2	2	4
	Итоговое занятие	2		2
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>40</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>72</b>

## 2. Модуль I

### 2.1. Пояснительная записка

I модуль программы «Воробушки» рассчитан на 32 часа, которые реализуются в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель -16. Количество учебных занятий - 2 в неделю.

**Цель:** развитие общефизической и акробатической подготовки для обогащения двигательного опыта и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:**

1.Обогащать двигательный опыт обучающихся с помощью общеразвивающих и акробатических упражнений.

2. Обеспечивать знаниями, расширять и закреплять двигательные умения и навыки.

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

4.Обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью.

5. Развивать нравственно-волевые качества обучающихся.

## 2.2. Содержание

### **Теоретические знания (6 ч.)**

Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. Пожарный выход, эвакуация. Теоретические знания: зимние и летние виды спорта. Строение тела человека. Осанка. Гигиена. Закаливание. Полезная еда и витамины.

### **ОФП и СФП (11 ч.)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты направо, налево. Повороты кругом. Остановка и поворот кругом по сигналу. Перестроения из шеренги в колонну и наоборот.

**ОРУ в различных положениях.** 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.

**Виды ходьбы.** Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, с подниманием ног в различные положения. Ходьба босиком по разным поверхностям. Перешагивание, подпрыгивания и перепрыгивание через предметы разной высоты. Ходьба по скамейке с заданиями. Ходьба боком и в парах.

**Виды бега.** Различные виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, с ускорением. Бег врассыпную. Пролезание в обруч боком, прямо, различными видами бега. Беговые эстафеты. Бег с препятствиями.

**Прыжки.** Упражнения со скакалкой. Прыжки: прыжки в глубину, вверх, вниз, боком из различных исходных положений. Прыжки на одной ноге, на 2 ногах в длину, в высоту. Прыжки из обруча в обруч.

**Подвижные игры.** «Салки» с различными заданиями, «Третий лишний», «У медведя во бору» Эстафеты с различным реквизитом. Игры на координацию и внимание. Дыхательная гимнастика с элементами игр.

**Упражнения на координацию.** Ходьба «гуськом», с подскоком, с поворотами на двух ногах на малом и среднем бревне. Ходьба по скамейке, по малому бревну, приставными шагами, с перешагиванием через предметы. Упражнения на шведской стенке на координацию. Ритмическая гимнастика на координацию.

**Ползание, переползание.** Лазание по гимнастической лестнице. Ползание, переползание, подлезание на скамейке.

**Растяжка.** Растяжка на продольный шпагат. Растяжка на поперечный шпагат. Растяжка всех групп мышц в положении стоя. Растяжка всех групп мышц с мячом, со скакалкой, кубиком и у гимнастической стенки.

**Прыжки на батуте.** Исходные положения при прыжках на батуте. Различные виды движений ногами и руками при прыжках на батуте.

**Хореография.** Ритмические упражнения под музыку (ходьба, бег в заданном темпе). Положение рук, ног в хореографии. Разучивание танцевальных композиций.

### **Акробатика (8 ч.)**

Исходные положения - основная стойка, стойка ноги врозь, различные положения рук. Упор присев, лежа. Перекаты, группировка, кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Упражнение «Мост» из исходного положения - лежа, стоя. Переворот боком. Стойка на голове и руках. Равновесия на 2 и 1 ноге. Перевороты вперед-назад. Акробатические связки.

### **Контрольные испытания (4 ч.)**

Диагностика ОФП и СФП, теоретических знаний.

### **Итоговое занятие (2 ч.)**

Игровая программа.

## **2.3. Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Теоретические знания.</b> Вводное занятие	<b>6</b>	<b>5</b>	1	Входная диагностика: наблюдение, опрос
2.	<b>ОФП и СФП</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Промежуточная диагностика: опрос, наблюдение, анализ деятельности
	Строевые упражнения			1	
	ОРУ			1	
	Виды ходьбы			1	
	Виды бега			1	
	Прыжки			1	

	Подвижные игры			1	
	Упражнение на координацию			1	
	Ползание, переползание			1	
	Растяжка			1	
	Прыжки на батуте			1	
	Хореография			1	
<b>3.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая диагностика: тестирование, опрос
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение, анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	

## 2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 2.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата provеде- ния	Форма занятия	Колич- ство часов	Тема	Форма проведения занятий
1	1 неделя	Теоретич- еское	1	Вводное занятие	Наблюдение, опрос
2		Комбини- рованное	1	Вводное занятие по практике	Наблюдение, опрос
3	2 неделя	Комбини- рованное	1	Теоретическая подготовка	Опрос
4			1	Строевые упражнения	Наблюдение, анализ деятельности
5	3 неделя	Комбини- рованное	1	Виды ходьбы	Наблюдение, анализ деятельности
6		Комбини- рованное	1	Виды бега	Наблюдение, анализ деятельности
7	4 неделя	Комбини- рованное	1	Прыжки	Наблюдение, анализ деятельности
8		Практиче- ское	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
9	5 неделя	Комбини- рованное	1	Упражнения в метании	Наблюдение, анализ деятельности
10		Теоретич- еское	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
11	6 неделя	Комбини- рованное	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
12		Комбини- рованное	1	Упражнение	на

		рованное		координацию	деятельности
13	7 неделя	Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
14		Комбинированное	1	Ползание, переползание	Наблюдение, анализ деятельности
15	8 неделя	Практическое	1	Растяжка	Наблюдение, анализ деятельности
16		Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
17	9 неделя	Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
18		Комбинированное	1	Хореография	Наблюдение, анализ деятельности, тест
19	10 неделя	Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Опрос, наблюдение
20		Практическое	1	Подвижные игры	Наблюдение, анализ деятельности
21	11 неделя	Комбинированное	1	Контрольные испытания по теории	Наблюдение, анализ деятельности
22		Практическое	1	Прыжки на батуте	Опрос, наблюдение
23	12 неделя	Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
24		Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
25	13 неделя	Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
26		Практическое	1	Акробатика	Наблюдение, анализ деятельности
27	14 неделя	Практическое	1	Контрольные испытания	Наблюдение, анализ деятельности
28		Практическое	1	Контрольные испытания	Наблюдение
29	15 неделя	Практическое	1	Контрольные испытания	Анализ деятельности
30		Практическое	1	Контрольные испытания по теории	Анализ деятельности. контрольный тест
31	16 неделя	Практическое	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
32		Практическое	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>		<b>32</b>		

## **2.4.2. Планируемые результаты**

По итогам реализации I модуля программы обучающийся должен:

**Знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- технику выполнения ОРУ и акробатических упражнений.

**Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять акробатические и общеразвивающие упражнения;
- самостоятельно выполнять упражнения для осанки и мышечного корсета, способствующие общему укреплению и оздоровлению организма.

**Иметь навык:**

- точно выполнять ОРУ в различных исходных положениях;
- выполнять правила подвижных игр и комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретенные знания и умения применять в повседневной жизни, как показатель развития нравственно - волевых качеств.

## **2.4.3. 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.**

Георетическая 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: 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 практические 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 образовательной 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, рекомендованную методическим советом учреждения.

**Таблица**

**Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

ФИО	Общеучебные умения и навыки	Воспитательный компонент	Предметные достижения
-----	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------

Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная 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).

**Мониторинг показателей уровня развития физических качеств обучающихся:**

1. Диагностика технической подготовленности (акробатической, хореографической и гимнастической подготовки). Участие обучающихся в соревнованиях, воспитательных мероприятий.

2. Опрос по теории.

**Показатели развития физических качеств**

Возраст		Пол	5 лет		6 лет	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 секунд, кол-во раз	мальчики	10-15	12-20	20-25
	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

### Диагностические критерии технической подготовленности

Параметры	Низкий	Средний	Высокий
1.Двигательные навыки и умения а) построения в круг, в колонну, в шеренгу; б) исходные положения: стоя, лёжа, упор присев; в) простые движения рук и ног. ОРУ	Обучающийся напряжен, неуверенно выполняет упражнения. Неуверенно действует по указанию педагога. Несогласованные движения	Уверенно с небольшой помощью педагога. Соблюдает нужное направление	Уверенно сам выполняет задания. Легко находит своё место при построении. Согласованное движение рук и ног
1.Основные виды движений а) ходьба и равновесия; б) бег, подскоки; в) прыжки; упр. под музыку г) ползания и лазания. д) гимнастические упражнения	Движения скованные, координация движений низкая. Необходим обязательный показ	С небольшой помощью педагога выполняет основные движения. Действует в общем ритме и темпе	Выдерживает заданный темп, быстро реагирует на сигналы педагога. Переключается с одного движения на другое

#### 2.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля** - очная. С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.

3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-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. Партнёры

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, разновысотные 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».

Оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, наборы гантелей, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, конусы разметочные, секундомеры, обручи, скакалки, батут, бревна (малое, среднее, большое), кольца, перекладина, канат, стойки, гантели, мячи разных диаметров, ортопедические мячи, кубы разных размеров, коврики, перекладина, брусья.

Нетрадиционные материалы: 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, музыкальный центр, смарт телевизор, фонотека, видеотека.

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

### **3. Модуль II**

#### **3.1. Пояснительная записка**

II модуль программы «Воробушки» рассчитан на 40 часов, которые реализуются во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Количество учебных занятий - 2 в неделю.

**Цель:** развитие двигательных способностей обучающихся, реализация их индивидуальных особенностей и интересов, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Обогащать двигательный опыт обучающихся с помощью многообразия гимнастических упражнений;
2. Формировать ключевые компетенции в области спортивной гимнастики, акробатики, хореографии;
3. Развивать и совершенствовать физические качества и работоспособность обучающихся;
4. Обучать технике выполнения ОРУ и гимнастических упражнений;
5. Воспитывать интерес к спортивной деятельности и ценностному отношению к своему здоровью.

#### **3.2. Содержание**

##### **Теоретические знания (6 ч.)**

Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. Правила проведения соревнований по различным видам спорта. «Олимпийские игры». Олимпийское течение в России.

##### **ОФП и СФП (13 ч.)**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну по два-три человека. Повороты кругом. Остановка и поворот кругом по сигналу.

**ОРУ.** ОРУ в различных положениях: стоя, сидя, лёжа. Упражнения с гимнастической палкой. ОРУ и игровые упражнения с мячом. ОРУ в кругу. ОРУ в парах.

**Виды ходьбы.** 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.

**Виды бега.** 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.

**Прыжки.** Упражнения со скакалкой, прыжки в длину. Прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений, в глубину. Спрятывания.

**Подвижные игры.** «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.

**Ползание, переползание.** Лазание по гимнастической лестнице, канату.

**Тренинг физических качеств.** Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, скорости, ловкости.

**Растяжка.** 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.

**Прыжки на батуте.** И.п. при прыжках на батуте. Различные виды движений при прыжках на батуте.

**Хореография.** Ритмические упражнения под музыку (ходьба, бег в заданном темпе) Положение рук, ног в хореографии. Разучивание танцевальных композиций.

### **Техника гимнастических упражнений на снарядах (15 ч.)**

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. Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, конь-махах: подъемы, выкруты, отмахи, висы, упоры, сосокки. Упражнения на малом и большом бревне: шаги, равновесия, повороты, сосокки. Напрыгивание на гимнастический мостик, на горку матов.

### **Контрольные испытания (4 ч.)**

Диагностика ОФП и теории.

### **Итоговое занятие (2 ч.)**

Игровая программа.

## **3.3. Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Теоретические знания.</b> Вводное занятие	<b>6</b>	5	1	Входная диагностика: наблюдение, опрос
2.	<b>ОФП и СФП</b>	<b>13</b>		13	Промежуточная диагностика: наблюдение, опрос, анализ деятельности
	Строевые упражнения			1	
	ОРУ			1	
	Виды ходьбы			1	
	Виды бега			1	
	Прыжки			1	
	Подвижные игры			1	
	Тренинг физических качеств			3	

	Ползание, переползание			1	
	Растяжка			1	
	Прыжки на батуте			1	
	Хореография			1	
<b>3.</b>	<b>Гимнастические упражнения на снарядах</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	2	2	Итоговая диагностика: анализ деятельности, наблюдение, тестирование, опрос
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение, анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>38</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	

### 3.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 3.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема	Форма контроля
1	1 неделя	Теоретическое	1	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ, правила поведения в зале	Входная диагностика: наблюдение, опрос
2		Комбинированное	1	Вводное занятие по практике.	Входная диагностика: наблюдение, опрос
3	2 неделя	Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4		Комбинированное	1	Виды ходьбы	Наблюдение, анализ деятельности
5	3 неделя	Комбинированное	1	Виды бега	Наблюдение, анализ деятельности
6		Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
7	4 неделя	Комбинированное	1	Прыжки	Наблюдение, анализ деятельности
8		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
9	5 неделя	Комбинированное	1	Подвижные игры	Наблюдение, анализ деятельности
10		Практическое	1	Гимнастические	Наблюдение, анализ

		ское		упражнения на снарядах	деятельности
11	6 неделя	Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12		Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
13	7 неделя	Комбинированное	1	Тренинг физических качеств	Наблюдение, анализ деятельности
14		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
15	8 неделя	Комбинированное	1	Ползание, переползание	Наблюдение, анализ деятельности
16		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
17	9 неделя	Практическое	1	Растяжка	Наблюдение, анализ деятельности
18		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
19	10 неделя	Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
20		Комбинированное	1	Хореография	Наблюдение, анализ деятельности
21	11 неделя	Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
22		Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	12 неделя	Практическое	1	Подвижные игры	Наблюдение, анализ деятельности
24		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
25	13 неделя	Практическое	1	Прыжки на батуте	Наблюдение, анализ деятельности
26		Теоретическое	1	Теоретическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
27	14 неделя	Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
28		Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
29	15 неделя	Комбинированное	1	Контрольные испытания	Наблюдение, анализ деятельности
30		Практическое	1	Тренинг физических качеств	Наблюдение, анализ деятельности
31	16 неделя	Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности

32		Практическое	1	Тренинг физических качеств	Наблюдение, анализ деятельности, контрольный тест
33	17 неделя	Комбинированное	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
34		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
35	18 неделя	Практическое	1	Контрольные испытания по теории	Наблюдение, анализ деятельности
36		Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах	Наблюдение, анализ деятельности
37	19 неделя	Практическое	1	Контрольные испытания	Наблюдение, анализ деятельности
38		Практическое	1	Контрольные испытания по теории	Наблюдение, анализ деятельности
39	20 неделя	Практическое	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
		Практическое	1	Итоговое занятие	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>		<b>40</b>		

### 3.4.2. Планируемые результаты

По итогам реализации II модуля программы обучающийся должен:

**Знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- знать названия спортивного инвентаря и спортивных снарядов; четко выполнять правила игровой деятельности, знать правила игр.

**Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять хореографические, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
- в точности выполнять указания педагога и исправлять свои ошибки.

**Иметь навык:**

- выполнять гимнастические упражнения, элементы, комбинации из различных исходных положений и строевые приемы;
- выполнять правила подвижных игр и передавать эмоциональное состояние игровых персонажей.

### 3.4.3. 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: 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 практические 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 образовательной 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, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения						OУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.	
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции								
	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).

**Мониторинг показателей уровня развития физических качеств обучающихся:**

1. Диагностика технической подготовленности (акробатической, хореографической и гимнастической подготовки). Участие обучающихся в соревнованиях, воспитательных мероприятий.

2. Анкетирование детей и родителей.

### **Показатели развития физических качеств**

Возраст	Пол	5 лет	6 лет	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 секунд, кол-во раз	мальчики	10-15	12-20	20-25
	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

### **Диагностические критерии технической подготовленности**

Параметры	Низкий	Средний	Высокий
Двигательные навыки и умения а) построения в круг, в колонну, в шеренгу; б) исходные положения: стоя, лёжа, упор присев; в) простые движения рук и	Обучающийся напряжен, неуверенно выполняет упражнения. Неуверенно действует по	Уверенно с небольшой помощью педагога. Соблюдает нужное направление	Уверенно сам выполняет задания. Легко находит своё место при построении. Согласованное

ног. ОРУ	указанию педагога. Несогласованные движения		движение рук и ног
Основные виды движений а) ходьба и равновесия; б) бег, подскоки; в) прыжки; упр. под музыку г) ползания и лазания. д) гимнастические упражнения	Движения скованные, координация движений низкая. Необходим обязательный показ	С небольшой помощью педагога выполняет основные движения. Действует в общем ритме и темпе	Выдерживает заданный темп, быстро реагирует на сигналы педагога. Переключается с одного движения на другое

#### 3.4.4. Условия реализации

##### **Форма реализации модуля - очная.**

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

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

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-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. Партнёры
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».

Оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, наборы гантелей, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, конусы разметочные, секундомеры, обручи, скакалки, батут, бревна (малое, среднее, большое), кольца, перекладина, канат, стойки, гантели, мячи разных диаметров, ортопедические мячи, кубы разных размеров, коврики, перекладина, брусья.

Нетрадиционные материалы: 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, музыкальный центр, смарт-телевизор, фонотека, видеотека.

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

## 4. Воспитательная деятельность

### 4.1. 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.

### 4.2. 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.

#### **4.3. 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.

#### 4.4. 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	Информация на сайте ОУ

			фотоколлажей на уровне 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> )

## **5. 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 2025 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 обще развивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 6.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 7.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 8.Положение о дополнительных общеобразовательных обще развивающих 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.;
- 9.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным обще развивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

- 1.Амарян Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. - 67 с.
- 2.Баршай В.М.: Гимнастика.-Ростовн/Д: Феникс,2009г.
- 3.Борисова М.М.-Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-метод.пособие / М.Борисова. -Москва: Обруч, 2014.-256 с.
- 4.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 5.Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

6.Коровина Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина; под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. - М.: Наука, 1999. - 176 с.

7.Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт.-сост. В.В. Говрилова. -Волгоград: Учитель, 2013.-188с.

8.Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина.- Волгоград,2012.-126с.

9.Подвижные игры для детей: Опыт поколений / А. Симонович, Е. Горбунова, Н. Шмидт, Т.Малахова. СПб.: Речь; Образовательные проекты; Сфера, 2009.-128с.

10.Дополнительное образование № 7, 2006г. Ст. Кудрявцева Н.Г. Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными.

11.Коваленко В.И. Поурочное планирование по физкультуре. Универсальное издание.-М.: ВАКО, 2005.-400с.

12.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для студентов ВУЗов.-2-е изд., испр.-М.: Академия, 2006.-368 с.

13.Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста [электронный ресурс] // Режим доступа

14.Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.-Ярославль: Академия развития: Академия К°: Академия Холдинг, 2000г – 224с.

15.Методика физического воспитания 1-4 классов: Пособие для учителя/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торчкова, Р.Я. Шитова.-М.: Просвещение, 1997.-80с.

16.Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Книга для работников дошкольных учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

17.Шилкова И.К. Здоровьесформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. - М.: ГИЦ ВЛАДОС.-2001. - 336 с.

18.Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста - Учебное пособие.-3-е изд., испр.-Минск: Высшая школа, 2015.-287 с.

19.Фирилёва Ж.Е., Е.Г. Сайкина СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей-методическое пособие, Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000г

20.Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей-методическое пособие, АЙРИС ПРЕСС Москва, 2008г

### **Литература для родителей:**

1. Энциклопедия для детей и родителей. «Мир цирка». Москва, «Кладезь»,1995

2.«Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000

### **Литература для обучающихся:**

1. Список литературы для обучающихся и родителей 1. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс; Полина, 1997г. 2. г.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://sportgymrus.ru/>

2. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

3. <http://psyera.ru/3434/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristikadetedoshkolnogo-vozrasta>

4. <https://nsportal.ru/>

5. [https://урок.рф/](https://urok.rph/)

6. <https://infourok.ru/>

7. <https://znanio.ru/media/>

8. <https://uchitelya.com/>

## **6. Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Индивидуальный маршрут развития одаренного ребенка**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения педагогов  
физкультурно-спортивного направления  
Протокол № 1  
от 18 сентября 2023г.

**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 (брусья: висы, подъемы, обороты; бревно: шаги, повороты, кувырки, сосокки; 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, сосокки; 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, сосокки; 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, сосокки; 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 упражнения 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.		

## **Словарь специальных терминов с пояснениями**

**Элемент** — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**Соединение** — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

**Комбинация** — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, сосокок) элементами.

### **Характеристики движений**

**Одноименные** — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

**Разноименные** — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

**Поочередные** — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

**Последовательные** — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

**Одновременные** — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

### **Группы элементов**

**Упоры простые** — выполняются опорой только руками.

**Поры смешанные** — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

**Висы смешанные** — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

**Прыжки простые** — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

**Прыжки опорные** — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

**Бег** — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см.).

**Шаг:** мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед

**быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.**

**Вис** — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

**Волна** — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

**Вскок** — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

**Вход** — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

**Выкрут** — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

**Выход** — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

**Группировка** — положение согнувшись с захватом согнутых ног

**Движение пружинное** — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

**Кач** — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

**Круг** — а) движение руками (рукой) по окружности на  $360^\circ$ ; б) движение ногами (ногой) по окружности на  $360^\circ$  путем перемахов над снарядом или полом.

**Кувырок** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

**Мах** — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

**Мост** — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

**Наклон** — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой).

**Оборот** — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

**Опусканье** — спад, выполняемый медленно, силой;

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;

**Переворот** — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой)

**Перескок** — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

**Переход** — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

**Поворот** — движение тела вокруг своей продольной оси;

**Подскок** — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

**Подъем** — переход в упор из виса или более низкого упора.

**Присед** — положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание с опорой или касанием пола руками.

**Прыжок** — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**Равновесие** — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Рондат** — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

**Сед** — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

**Соскок** — спрыгивание со снаряда.

**Спад** — переход из упора в вис или более низкий упор.

**Стойка** — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

**Упор** — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

**Упор** — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

**Хват** — способ держания за снаряд;

**Шаг** — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее;

**Шпагат** — сед с предельно разведенными ногами; *Ш.* правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

**Дополнительные.** Основные положения рук

**Вперед, вверх, вниз** (в и. п. не указывается), **назад** (до отказа), **вправо или влево, в стороны**

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

**(дугами) вперед, (дугами) кверху, (дугами) книзу, (дугами) назад**

**(дугами) вправо/влево, (дугами) наружу или внутрь**

**Дугой** — а) движение рукой по окружности более чем на 90°, но менее чем на 360°, начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

**Вне** — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

**Внутри** — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

**Продольно** — плечевая ось параллельна оси снаряда.

**Поперек** — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

**Стоя** — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более  $45^\circ$ , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

**Лежа** — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

**Сидя** — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

**Спереди** — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

**Сзади** — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

**Боком** — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.  
**Прогнувшись** — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

**Согнувшись** — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

**Углом** — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

**Высоким углом** — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

**С захватом** — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

**Махом** — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

**Силой** — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

**Разгибом** — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

**Переворотом** — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

**Одной, Правой, Левой** — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

**На одной, на правой, на левой:** а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указанную согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

**Двумя** (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине переключом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

**Врозь** (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

**Узкая** (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

**Широкая** (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.