

МИНИСТЕРСТВО РОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Красноярского края  
Администрация Ирбейского района

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
МБОУ Елисеевская ООШ

Приказ №1  
от 31 августа 2024

«Утверждаю»  
Директор школы  
Вохмянина Е.Н.

№03-02-70  
от 2 сентября 2024-09-14

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Гимнастика»  
Направленность программы физкультурно – спортивная  
Уровень программы базовый  
Возраст обучающихся 7-10 лет  
Срок реализации программы 1 год**

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Кулашкова И.С.

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.06.2019 №286 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015";
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Физкультурно – спортивной деятельностью, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие физкультурно – спортивной деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей. В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.

Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека. **Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет включить **Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования

в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет.

**Условия приема, обучающегося:** Запись в объединение производится по желанию ребенка, на основании заявления.

**Оптимальная наполняемость учебной группы** - до 15 человек.

**Формы обучения:** Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: e-mail; мессенджеры, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

**Форма организации учебно-воспитательного процесса** - групповая, индивидуальная.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 2 года.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю (1 занятие по 1 часу).

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, с перерывом 5 минут.

**Пространство реализации:** Очная часть программы проходит в МОБУ Елисеевской оош, спортивный зал.

**Форма предметных продуктов** -соревнования, турниры, презентация.

**Позиция участника** -ведомый-партнер

**Позиция педагога**- ведущий-партнер- эксперт - тьютер

**Описание предметного продукта**- Участник на момент завершения практики, принимает участие в соревнованиях районного уровня, в товарищеских встречах, итоговых соревнованиях.

**Правила действия:** занятие начинается в 17.00 (понедельник).

**Групповая структура:** Все практические задания выполняются, как индивидуально, так и в группах.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9
5.	Акробатические упражнения	35	3	32
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>9</b>	<b>59</b>

#### ***СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» 2 года, (68 ЧАСОВ)***

##### ***I. Общие сведения о гимнастике***

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

##### ***II. Упражнения на развитие гибкости***

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

##### ***III. Упражнения на развитие ловкости и координации***

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

#### ***IV. Упражнения на формирование осанки***

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

#### ***V. Акробатические упражнения***

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

### **1.4. Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по гимнастике являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по гимнастике являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по гимнастике являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития гимнастики характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

В конце обучения учащиеся ***узнают:***

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***научатся:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в



условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий гимнастики

**Предметные результаты:**

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам гимнастики

.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график программы «Гимнастики» на 2024-2025 учебный год.

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание
1	3.09		1	Краткий обзор развития гимнастики в России.	Коллективная		
2	10.09		1	Гимнастическая терминология.	Коллективная		
3	17.09		1	Меры предупреждения травматизма.	Коллективная		
4	24.09		1	Тестовые упражнения по оценке гибкости.	Индивидуально	тестирование на гибкость	
5	1.10		1	«Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег.	Коллективная	Контрольное упражнение	
6	8.10		1	Выпады. Основные танцевальные позиции.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
7	15.10		1	Упражнения на растяжение мышц.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
8	22.10		1	Упражнения на растяжение мышц.	Коллективная	Контрольное упражнение	
9	5.11		1	Развитие подвижности в плечевых суставах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
10	12.11		1	Развитие гибкости позвоночника. Мост.	Коллективная	Контрольное упражнение	

11	19.11		1	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
12	26.11		1	Акробатические упражнения в парах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
13	3.12		1	Акробатические упражнения в парах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
14	10.12		1	Упражнения со скакалкой.	Коллективная	Контрольное упражнение	
15	17.12		1	Передвижения по гимнастической скамейке.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
16	24.12		1	Жонглирование малыми предметами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
17	14.01		1	Упражнения с мячами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
18	21.01		1	Упражнения с лентами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
19	28.01		1	Ласточка. Колесо. Упражнения в парах.	Коллективная	Контрольное упражнение	
20	4.02		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
21	11.02		1	Танцевальные упражнения.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
22	18.02		1	Танцевальные игры.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
23	25.02		1	Тест «Прыжок в длину с места»	Индивидуально	Контрольное упражнение	
24	4.03		1	Осанка. Танцевальные упражнения.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
25	11.03		1	Танцевальные упражнения в	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	

				парах, тройках.			
26	18.03		1	Танцевальные упражнения в парах, тройках.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
27	1.04		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
28	8.04		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
29	15.04		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
30	22.04		1	Упражнения с мячами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
31	29.04		1	Поддержки, стойки, равновесие в парах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
32	6.05		1	Акробатические прыжки, комбинации.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
33	13.05		1	Акробатические прыжки, комбинации.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
34	20.05		1	Показательные выступления	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	

## 2.2. Календарный учебный график программы «Гимнастики» на 2025-2026 учебный год.

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание
1	сентябрь		1	Гимнастическая терминология.	Коллективная		
2	сентябрь		1	Меры предупреждения травматизма.	Коллективная		
3	сентябрь		1	Тестовые упражнения по оценке	Коллективная		

				гибкости.			
4	сентябрь		1	Выпады вперед и в стороны.	Индивидуально	тестирование на гибкость	
5	октябрь		1	Упор согнувшись, сед на пятках, сед углом.	Коллективная	Контрольное упражнение	
6	октябрь		1	Шпагат левый, правый, прямой.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
7	октябрь		1	Стойка на лопатках, кувырок вперед, назад.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
8	октябрь		1	Мост из положения стоя.	Коллективная	Контрольное упражнение	
9	ноябрь		1	Развитие гибкости позвоночника.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
10	ноябрь		1	Упражнения в тройках, четверках.	Коллективная	Контрольное упражнение	
11	ноябрь		1	ОРУ на развитие гибкости.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
12	декабрь		1	Тестовые упражнения по оценке гибкости.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
13	декабрь		1	Парная акробатика основы балансирования.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
14	декабрь		1	Силовые упражнения, поддержки.	Коллективная	Контрольное упражнение	
15	декабрь		1	Поддержки, стойки, равновесие в парах.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
16	январь		1	Поддержки,	Коллективная	выполнять пройденные	

				стойки, равновесие в парах.		упражнения	
17	январь		1	Поддержки, стойки, равновесие в тройках.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
18	январь		1	Поддержки, стойки, равновесие в тройках.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
19	февраль		1	Упражнения со скакалкой.	Коллективная	Контрольное упражнение	
20	февраль		1	Упражнения со скакалкой.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
21	февраль		1	Упражнения с мячами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
22	февраль		1	Упражнения с мячами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
23	март		1	Упражнения с лентами.	Индивидуал ьно	Контрольное упражнение	
24	март		1	Упражнения с лентами.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
25	март		1	Групповые танцевальные упражнения.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
26	март		1	Групповые танцевальные упражнения.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
27	апрель		1	Групповые танцевальные упражнения.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
28	апрель		1	Акробатически е прыжки, комбинации.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
29	апрель		1	Акробатически е прыжки, комбинации.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
30	апрель		1	Акробатически е прыжки, комбинации.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
31	май		1	Построение	Коллективная	выполнять	

				пирамид.		пройденные упражнения	
32	май		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
33	май		1	Построение пирамид.	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	
34	май		1	Показательные выступления	Коллективная	выполнять пройденные упражнения	

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Степ – скамейки;
8. Аудио кассеты.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

## 2.3. Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

## 2.4. Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **2.5 Методический материал**

Подготовка юной гимнастки осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно - тренировочного процесса;  
метод максимальности и постепенности повышения требований;  
метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;  
метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от



сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование растяжки. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники гимнастических упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Подвижные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагога**

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
- 3.Гимнастика И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова «Просвещение» 2014 год.

