

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ п. Ольга»



Морозова М.А.

от _____ 2021г.

«Восстановительная гимнастика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-18 лет (5-11 класс)

Срок реализации программы: 1 год (157,5ч – 4,5 ч в неделю)

Составитель программы:

Нестеренко Надежда Сергеевна

педагог дополнительного

образования

п. Ольга

2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Настоящая общеразвивающая программа по восстановительной гимнастике разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, со статьей 83 и 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

На основе научных и методических материалов, и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане. В соответствии с рекомендациями максимальной нагрузки возвратной группы 10-18 лет, рабочая программа рассчитана **157,5 учебных часа** на год (из расчета 4,5 учебных часа в неделю).

1.3. Краткая характеристика предмета.

Восстановительная гимнастика – это специально разработанный комплекс упражнений для восстановления и укрепления опорно-двигательной системы. Ни для кого не секрет, что отсутствие физической активности или полное обездвиживание ведет к медленному разрушению всех систем организма. Парадоксально, но, если человек не задействует свои силы, он их теряет, а вместе с тем здоровье и красоту. Восстановительная гимнастика позволяет сохранять красоту и здоровье организма в целом.

В основе такой программе лежит гимнастика с элементами йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в такой гимнастике основное внимание уделяется выполнению плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, тем самым оказывает на организм умеренную нагрузку. Использование модифицированных упражнений является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

В данной программе используется золотое правило - "НЕ НАВРЕДИ!"

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является

гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

1.4. Направленность программы – физкультурно-физическая и художественная.

1.5. Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает новые педагогические технологии в проведении занятий, а именно коллаборация различных педагогических приемов для развития физкультурно-физической и художественной направленности в совокупности.

1.6. Актуальность. Современные дети очень много времени проводят сидя (сидя в образовательном учреждении, сидя дома перед медийными устройствами и т.д.). У них портится опорно-двигательный аппарат, зрение и т.д. Также актуальность базируется на анализе детского или родительского спроса на дополнительные образовательные услуги. Исходя из вышеизложенного данная программа очень актуальна.

1.7. Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восстановительная гимнастика» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования гимнастических навыков в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования гимнастических навыков является педагогически целесообразной.

1.8. Цель образовательной программы – обучение детей восстановительной гимнастике в доступной для них форме. Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

1.9. Изучение программы направлено на достижение следующих задач.

1.9.1. Оздоровительные:

- > содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- > способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

1.9.2. Образовательные:

- > формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- > обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- > давать знания о принципах выполнения основных движений гимнастики;
- > содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

➤ способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);

➤ обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

1.9.3. Воспитательные:

➤ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;

➤ удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

➤ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

➤ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

➤ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

➤ вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

➤ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

➤ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

➤ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

➤ формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

➤ способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

1.10. В рабочей программе предложен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся. Программа является ключевым компонентом учебно-методического комплекта дополнительного образования по гимнастике для школьного образования (авторы И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, издательство «Просвещение»)¹.

1.11. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 10-18 лет.

1.12. Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.13. Форма организации занятия - групповая. Типы занятий: практические, диагностические, лабораторные, репетиционные и

¹ Полное описание УМК представлено в разделе программы «Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса»

тренировочные, беседа и дискуссия, занятие-игра, защита проектов, конкурс, концерт, мастер-классы, «мозговой штурм», открытое занятие и экзамен.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 академическому часу. Продолжительность занятия – 60 минут.

1.14. Планируемые результаты освоения курса

1.14.1. Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.14.2. Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в гимнастике;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное взаимодействие со сверстниками при решении задач на занятиях гимнастикой;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

1.14.3. Предметные результаты:

- формирование представления о роли гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

1.15. Способы определения результативности. Используются три метода отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы:

1.15.1. Педагогическое наблюдение - ежеурочное наблюдение за усвоением учебного материала;

1.15.2. Педагогический анализ в виде диагностических измерений (2 раза в год);

1.15.3. Педагогический мониторинг в виде диагностики личностного роста, а также мониторинг образовательной деятельности детей в виде ведения творческих дневников обучающихся.

II. Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
2.1. Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей	Беседа и тестирование
2.2. Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос
2.3. Промежуточный или рубежный контроль		
В конце полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Диагностическое измерение
2.4. В конце учебного года		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Диагностическое измерение, коллективная рефлексия

2.5. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – диагностическое измерение. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы.

III. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

3.1. Наполняемость учебных групп, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Год обучения	Основной возраст (лет)	Количество занимающихся (человек)	Максимальное кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель в год	Количество часов в год (макс./факт.)
1 года	10-18	15	4,5	35	157,5/148,5

3.2. Примерный план-график распределения учебных часов для учащихся (на 35 недель):

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие	1,5	1,5								
2.	Инструктаж по технике безопасности	3	1,5				1,5				
3.	Общая физическая подготовка	36	3	4,5	3	6	3	4,5	4,5	4,5	3
4.	Специальная физическая подготовка	36	3	4,5	3	6	3	4,5	4,5	4,5	3
5.	Специальная техническая подготовка	33	4,5	4,5	4,5	1,5	4,5	4,5	1,5	4,5	3
6.	Специально-двигательная подготовка	33	4,5	4,5	4,5	4,5	1,5	4,5	3	4,5	1,5
7.	Диагностические мероприятия	6	1,5			1,5			1,5		1,5
8.	ВСЕГО ЧАСОВ	148,5	19,5	18	15	19,5	13,5	18	15	18	12

IV. Содержание учебного плана

4.1. Особенности методики:

В первый год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю. Это адаптационный год, когда ученик привыкает к тренировочному процессу. В возрасте 10-18 лет ученик овладевает дополнительными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы обучения.	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	Инструктаж по технике безопасности	<i>Общие требования безопасности:</i> <ul style="list-style-type: none">- к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр;- опасные факторы - травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий;- занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты - пояс, гетры, наколенники;- необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра;- не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя;- учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера;- при выполнении упражнений соблюдать	Форма проведения: беседа, рассказ

		<p>достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру. 	
3.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно 	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища; - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости 	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)</p>
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры; - обучающие игры; - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры 	<p>Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>

4.	Специальная физическая подготовка	Базовые упражнения. - элементарные позы; - движения отдельными частями тела	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		Специальные упражнения <i>а) упражнения в равновесии:</i> - стойка на носках; - переднее равновесие;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		<i>б) волны:</i> - вертикальные и горизонтальные; - одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		<i>в) вращения:</i> - переступанием; - скрестные	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		<i>г) Прыжки</i> - Выпрямившись; - прогнувшись; - со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной

			амплитуды
5.	Специальная техническая подготовка	Акробатика - Стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа; - «мост» из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - полушпагат	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
6.	Специально-двигательная подготовка	Танцевальные упражнения - Шаг на полупальцах; - бег на полупальцах; - мягкий шаг; - высокий шаг; - пружинящий шаг; - приставной шаг	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
		Музыкально-ритмическая подготовка <i>Понятия:</i> - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - воспроизведение характера музыки посредством движений; - музыкальные игры	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
7.	Диагностические мероприятия	Физиологическая диагностика организма	

V. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Беседа	1,5	Вводное занятие	Тестирование
		5	Беседа	1,5	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
		7	Учебно-тренировочное занятие	1,5	Диагностические мероприятия	Диагностическая карта
2		9	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
3		12	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
		14	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
4		16	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
5		19	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		21	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
6		23	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
7		26	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		28	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
8		30	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
9	октябрь	3	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
		5	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
10		7	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение

*Рабочая программа по эстетической гимнастике подготовительная группа, педагог доп.
образования Нестеренко Н.С.*

			ое занятие			наблюдение
11		10	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
		12	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
12		14	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
13		17	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		19	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
14		21	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
15		24	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		26	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
16		28	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
17	ноябрь	9	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
18		11	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
19		14	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
20		16	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
21		18	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
22		21	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
23		23	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
24		25	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение

*Рабочая программа по эстетической гимнастике подготовительная группа, педагог доп.
образования Нестеренко Н.С.*

			ое занятие			наблюдение
25		28	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		30	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
26	декабрь	2	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
27		5	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		7	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
28		9	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
29		12	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
		14	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
30		16	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
31		19	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
		21	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
32		23	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
33		26	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
		28	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
34		30	Учебно-тренировочное занятие	1,5	Диагностические мероприятия	Диагностическая карта
	январь	11	Учебно-тренировочное занятие	1,5	Инструктаж по технике безопасности	Опрос

*Рабочая программа по эстетической гимнастике подготовительная группа, педагог доп.
образования Нестеренко Н.С.*

35		13	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
36		16	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		18	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
37		20	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
38		23	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		25	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
39		27	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
40		30	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
	февраль	1	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
41		3	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
42		6	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		8	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
43		10	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
44		13	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		15	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
45		17	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
46		20	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение

*Рабочая программа по эстетической гимнастике подготовительная группа, педагог доп.
образования Нестеренко Н.С.*

		22	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
47		24	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
48		27	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
49	март	1	Учебно-тренировочное занятие	1,5	Диагностические мероприятия	Диагностическая карта
50		3	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		6	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
51		10	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		13	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
52		15	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
53		17	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
54		20	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
55		29	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
56		31	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
57	апрель	3	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
58		5	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
59		7	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
		10	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение

*Рабочая программа по эстетической гимнастике подготовительная группа, педагог доп.
образования Нестеренко Н.С.*

			ое занятие			наблюдение
60		12	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
61		14	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		17	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
62		19	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
63		21	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
		24	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
64		26	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
65		28	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
	май	1	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
66		5	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
		8	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
67		12	Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП	Педагогическое наблюдение
68		15	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СФП	Педагогическое наблюдение
69		17	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СТП	Педагогическое наблюдение
70		19	Учебно-тренировочное занятие	1,5	СДП	Педагогическое наблюдение
71		22	Учебно-тренировочное занятие	1,5	Диагностические мероприятия	Диагностическая карта

VI. Технические средства обучения:

- Гимнастический ковер;
- Музыкальный центр или прочие средства воспроизведения музыки;
- Скакалки гимнастические;
- Мячи гимнастические;
- Ленты гимнастические;
- Мячи деревянные;
- Резинки гимнастические;
- Стрейч резинки;
- Карандаши гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Кирпичи гимнастические;
- Палки гимнастические;
- Мячи фитбол;
- Скамейка гимнастическая;
- Станок хореографический.

VII. Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

7.1. Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	- Результаты конкурсов, участие в показательных выступлениях, праздниках; - вручение грамот, дипломов

7.2. Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

7.3. Нормативы по общей и специальной физической подготовке

ОФП:

- наклон туловища назад лежа на животе (без учета времени);
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх толчком двумя ногами с взмахом рук;
- челночный бег 3*10 м;
- прыжок через скакалку с одинарным вращением (без учета времени).

СФП:

- мост;
- наклон с гимнастической скамейки;
- «лягушка»;
- равновесие;
- бросок теннисного мяча в цель.

7.4. Описание нормативов по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Ставки, баллы
1.	Наклон туловища назад, лежа на	Руки прямые, амплитуда 90 градусов	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные – 1 балл

	животе за 20 сек.		
2.	Мост	Ноги слегка согнуты, плечи над кистями, руки прямые (измеряется расстояние от кончиков пальцев до пяток)	Незначительные нарушения - 0,5 балла Значительные - 1 балл
3.	Наклон с гимнастической скамейки	Ноги прямые, измеряется на расстоянии от верхнего края скамейки до конца третьего пальца (сантиметром, линейкой)	Ноги согнуты - 1 балл
4.	«Лягушка»	И.П. лежа на животе, наклон назад в упоре на руки со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и пальцами)	Руки согнуты - 0,5 балла Таз оторван от пола - 1 балл
5.	«Коробочка»	Лежа на животе наклон назад с захватом руками голени (измеряется расстояние от головы до ягодиц)	
6.	Шпагат (правый, левый) и поперечный - с пола	Бедро плотно касается, туловище вертикально, плечи и таз прямо	Незначительные нарушения - 0,5 балла Значительные нарушения - 1 балл
7.	Равновесие на полной стопе	Носок свободной ноги прижат к колену, опорная нога прямая, сохранение точной формы равновесия	Незначительные нарушения - 0,5 балла Значительные - 1 балл
8.	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м (5 попыток)		
9.	Бег 30 м	С высокого старта	
10.	Прыжок в длину с места	Одновременное отталкивание	
11.	Прыжок вверх толчком двумя	С хорошей осанкой, прямыми ногами, и с	Незначительные нарушения - 0,5 балла

	ногами с взмахом рук	приземлениями на место отталкивания	Значительные нарушения - 1 балл
12.	Челночный бег 3*10	Касание пола обязательно	
13.	Поднимание ног на 135 градусов (без учета времени)	Ноги поднимаются либо прямыми, либо через согнутые	Полусогнутое положение ног -0,5 балла
14.	Прыжки через скакалку с одинарным вращением (за 30 сек.)	С хорошей осанкой, прямыми ногами, без запутывания	Незначительные нарушения - 0,5 балла За каждое запутывание - 1 балл

7.5. Таблица оценки нормативов по общей физической подготовке

Балл	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Прыжок вверх (см)	Челночный бег 3*10м (сек)	Поднимание ног на 135° без учета времени	Прыжок через скакалку с одинарным вращением за 30 сек	Наклоны туловища назад за 20 сек.
12	5.3 - 5.4	155-150	40-39	8.8	12	40-39	15
11	5.5 - 5.6	149-145	38-37	8.9	11	38-37	14
10	5.7 - 5.8	144-140	36-35	9.0	10	36-35	13
9	5.9 - 6.0	139-135	34-33	9.1	9	34-33	12
8	6.1 - 6.2	134-130	32-31	9.2	8	32-31	11
7	6.3-6.4	129-125	30-29	9.3	7	30-29	10
6	6.5-6.6	124-120	28-27	9.4	6	28-27	9
5	6.7-6.8	119-115	26-25	9.5	5	26-25	8
4	6.9-7.0	114-110	24-23	9.6	4	24-23	7
3	7.1-7.2	99-95	22-21	9.7	3	22-21	6
2	7.3-7.4	94-90	20-19	9.8	2	20-19	5
1	7.5-7.6	89-85	18-	9.9	1	18-17	4

7.6. Таблица оценки нормативов со специальной физической подготовкой

Баллы	Наклон с гимнастической скамейки (см)	Шпагаты (см)	Мост (см)	Лягушка /коробочка (см)	Равновесие (сек.)	Бросок теннисного мяча
5	20 - 15,5	0	0-5	0-5	10-9	5
4	15 - 10,5	1 - 5	6-10	6-10	8-7	4
3	10 - 5,5	6 - 10	11-15	11-15	6-5	3
2	5 - 4.5	11 - 15	16-20	16-20	4-3	2
1	4 - 3.5	16 - 20	21-25	21-25	2-1	1

7.7. Оценка в баллах уровня физической подготовленности гимнасток

Уровень подготовки		Высокий			Средний			Низкий		
Год обучения	Возраст	ОФП	СФП	Общая оценка	ОФП	СФП	Общая оценка	ОФП	СФП	Общая оценка
первый	4-5	54	30	84	36	20	56	10	15	25

VIII. Учебно-методический комплекс, обеспечивающий обучение курсу эстетической гимнастики, в соответствии с ФГОС, включает в себя:

□ Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер.: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. — 31 с.

□ Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное пособие под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. - 23 с.

□ "Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие." Магомедов Р.Р. - Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. - 90 с

□ "Физическое воспитание дошкольников" Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А.

□ "Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений" Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.

□ "Резервы здоровья наших детей." Никитин Б. П., Никитина Л. А. - М.: Физкультура и спорт, 1990.-221 с.

□ "Методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие" Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. - М.: ИНФРА-М, 2019 г. - 312 с.

□ "Развитие координационных способностей у дошкольников" Лях В.И. - М.: Спорт, 2019 г. - 128 с.

□ "Детский фитнес. Физическое развитие детей. ФГОС ДО" Сулим Е. В. - М.: Сфера, 2018 г. - 160 с.

□ «Гимнастика» Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009 г. - 314 с.

□ «Уроки художественной гимнастики» Сивакова Д. А. - М.: Физкультура и Спорт, 1968 г. - 174 с.

□ Обучение детей художественной гимнастике: [Пер. с болг.] / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 95 с.: ил.; 20 см.

□ Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. - С. 66-69. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

□ Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1978. - 272с.

□ Уварова З.С., Спирина В.П., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М., 1963.

□ Эльконина Д.Б. Психология детей дошкольного возраста. - М., 1964.

□ Зеленкина И.Н., Загrevский О.И. Особенности физической подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике//Вестник Томского государственного университета/ Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/vestnik/>

--	--	--	--	--