

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол №1  
29.08.2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
В.В.Дербуш  
29.08.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО  
ГИМНАСТИКЕ

Возраст обучающихся 5-6 лет  
Уровень сложности: стартовый  
Срок реализации программы 1 год  
Количество часов 144  
Уровень реализации программы – сертификат ПФДО

Разработчики программы: Дербуш В.В., Минц В.Ю.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для детей 5-6 лет (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-32-42 от 18.11.2015 "Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";

7. Устав МБОУ ДО ДЮСШ.

**Актуальность программы заключается в том, что объём социального**

заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что программа учитывает индивидуальные возможности и особенности развития детей.

В программе заложено использование различных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на укрепление осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие мелкой моторики мышц пальцев рук, упражнений, развивающих дыхание, формирующие необходимые двигательные способности, умения и навыки.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия. Программа позволяет сформировать у детей 5-6 лет не только положительный интерес к физическим упражнениям, но и укрепить их здоровье. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачи документов об образовании.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-6 лет, не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься гимнастикой формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ).

Количество обучающихся в группе от 15 до 30 человек.

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся 5-6 лет г. Уссурийска через освоение программы.

В ходе реализации программы решаются задачи:

### **Воспитательные:**

- выработать характерологические черты (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.);
- формировать устойчивый интерес к ЗОЖ;
- воспитать чувство патриотизма.

### **Развивающие:**

- развить личные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция);
- развить пространственно-временную дифференцировку;
- обогатить словарный запас;
- укрепить и сохранить здоровье, закалить организм детей;
- укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- скорректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты).

### **Обучающие:**

- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;
- сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

## **1.3 Содержание программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по гимнастике для

стартового уровня содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (практическая подготовка);
- специально физическая подготовка (практическая подготовка);

#### 1.4 Учебный план

В Таблице указаны продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного уровня обучения

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1.1.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	2,5	-	опрос
1.2.	гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	2,5	2,5	-	опрос
1.3.	- история развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней;	5	5	-	опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка. Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	
2.1.	Упражнения в беге	13	-	13	пед.контроль
2.2.	Упражнения в ходьбе	9	-	9	пед.контроль
2.3.	Прыжки на месте, в движении	7	-	7	пед.контроль
2.4.	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	-	10	пед.контроль
2.5.	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	11	-	11	пед.контроль
2.6.	Упражнение для мышц бёдер	10	-	10	пед.контроль

2.7.	Координация, ловкость	10	-	10	пед.контроль
<b>3</b>	<b>Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	
3.1.	Упражнения для стоп	5	-	5	пед.контроль
3.2.	Упражнения на координацию	5	-	5	пед.контроль
3.3.	Шпагаты, мост	12	-	12	пед.контроль
3.4.	Упражнения на равновесия	6	-	6	пед.контроль
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	8	-	8	пед.контроль
3.6.	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	6	-	6	пед.контроль
3.7.	Упражнения с предметом со скакалкой	6	-	6	пед.контроль
3.8.	Упражнения на шведской стенке	3	-	3	пед.контроль
3.9.	Шеренга, колона, круг	4	-	4	пед.контроль
3.10.	Перестроения из 1 колонны в 2	3	-	3	пед.контроль
3.11.	Перестроения из 1 колоны в 3	2	-	2	пед.контроль
3.12.	Подвижные игры	4	-	4	открытое занятие
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## 1.5 Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1.Тема: правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Теория: Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по гимнастике;

1.2.Тема: гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви):

Теория.

- требования к помещению;
- требования к спортивной одежде;
- требования к спортивной обуви.

1.3. Тема: история развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней.

Теория.

- характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания;
- исторический обзор истории возникновения вида спорта;
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- известные гимнастки прошлого и наших дней.

## **2. Раздел: Практическая подготовка. Общая физическая подготовка**

2.1. Тема: Упражнения в беге.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

2.2. Тема: Упражнения в ходьбе.

Практика. Начиная с левой ноги. Ходьба на носках, на пятках, перекатом.

2.3. Тема: Прыжки на месте, в движении.

Практика. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки из упора присев. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

2.4. Тема: Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

2.5. Тема: Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Практика. лежа на спине – поднимание ног, велосипед, сед к одной ноге, сед

к двум «гармошка», удержание ног на 45 градусов от пола, скручивание (ноги согнуты в коленном суставе), сед на 90 градусов (ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу), ножницы, планка на предплечьях и прямых руках.

#### 2.6. Тема: Упражнения для мышц бёдер.

Практика. Лечь на спину, руки под голову (поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть). То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени (разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола). Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки (поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд).

#### 2.7. Тема: Координация, ловкость.

Практика. Упражнения с закрытыми глазами, упражнения в движение спиной вперед, боком, упражнения с изменением исходных положений на одной и другой ноге. Бег змейкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов. Упражнения для развития ловкости с мячом броски, ловля, жонглирование правой, левой рукой, двумя, перекаты мяча. Броски мяча с хлопком вверху, внизу, за спиной. Ловля мяча от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Перекат, броски обруча в паре.

### **3. Раздел: Практическая подготовка. Специально физическая подготовка**

#### 3.1. Тема: Упражнение для стоп.

Практика. Ходьба на носках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба на пятках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба на носках с высоким подниманием колен. Поднимание пальцами стопы карандаша. Круговые вращения стоп в одну и в другую стороны. Сед на голеностопах. Сед на носках (пятки вместе, колени вместе). Упражнения сидя: стопы сокращаем и затягиваем, пальцы стоп сжимаем и разгибаем, круговые вращения стоп.

#### 3.2.Тема: Упражнения на координацию.



Практика. Построение в шеренгу с изменением места построения, ходьба между различными ориентирами, бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем), одновременная работа со скакалкой и с обручем, работа с предметом в момент, когда ребенок делает равновесие.

### 3.3.. Тема: Шпагаты, мост.

Практика. Выполнение выпадов на обе ноги, полушпагаты, махи ногами, мост с колен возле шведской стенки, мост из положения лёжа, мост из положения стоя на ногах, ходьба в мостике.

### 3.4. Тема: Упражнения на равновесие.

Практика. ходьба по гимнастической скамейке, ходьба на четвереньках по скамейке, стойка на носках в парах, стойка на носках с закрытыми глазами, на одной ноге, подвижные игры на равновесия.

### 3.5.Тема: Упражнения на развитие гибкости.

Практика. складка стоя, складка на полу, «колечки», наклоны назад, стойки на груди, волны, мосты, наклоны в шпагатах/ полушпагатах.

### 3.6. Тема: Упражнения с обручем.

Практика. Хват обруча двумя руками снизу и сверху, поднятие обруча вперед-вверх, раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости, прыжки в обруч, вращение обруча на запястье руки/на шее, перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости, вертушки обруча на полу, броски обруча на пол оборота, высокие броски обруча.

### 3.7. Тема: Упражнения с предметом со скакалкой.

Практика. Прыжки через скакалку (простые, бег, со скрещенными руками, двойные, в двое сложенную скакалку), вращение скакалки одной рукой (вперёд-назад, в лицевой плоскости, над головой), не сложные Эшапе, броски, ловли за 2 узла.

### 3.8.Тема: Упражнения на шведской стенке.

Практика. Хват планки, висы в хвате, махи ногами в вися. Стоя спиной к лестнице на планке, подъем ног под прямым углом. Наклоны. Подъем в

висе согнутых в коленях ног до 90\*. Подъем на носки (стоя на планке, хват планки на уровне груди).

### 3.9. Тема: Строевые упражнения.

Практика. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления.

### 3.10. Тема: Шеренга, колонна, круг.

Практика. Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги – стройся!» по этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде «В одну шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета на три. Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону («счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно. Перестроения из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом – марш!»

Учащиеся выполняют соответствующие расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом – марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места, а затем делают поворот кругом.

Построение в круг. Преподаватель подает команду «Встать в круг!» или «В круг – СТАНОВИСЬ!» В указанном месте учащиеся образуют круг. Самым простым вариантом является построение в круг из шеренги взявшись за руки. Предварительно занимающиеся берутся за руки. Подается команда: «В круг, взявшись за руки – СТАНОВИСЬ!»

Команда может быть выполнена двумя способами.

1. Занимающиеся берутся за руки, направляющий и замыкающий одновременно начинают движение по кругу навстречу друг другу.

2. Преподаватель, остановившись против ребенка посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». По этому распоряжению обучающийся в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, в лево и вправо от него, образуя круг вокруг преподавателя.

### 3.11. Тема: Перестроения из 1 колонны в 2.

Практика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде «В колонну по два (по три) стройся!». Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три). Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчеты приставными шагами шагом – марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом – марш!»

### 3.12. Тема: Перестроения из 1 колоны в 3.

Практика. Перестроение из колонны по одному в колонну по три

(четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) в движении. Для этого подается команда «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) – марш!». Исполнительная команда «Марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте, команду «Марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом преподаватель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо), и подается команда «За направляющим в обход налево (направо) в колонну по одному шагом – марш!» («Марш!» – в движении).

### 3.13. Тема: Коррекционно-развивающие игры.

Практика. «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»; Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками, «Кого называли – тот и ловит»,» Игры с гимнастическим обручем: «Бабочки», «Зайкин дом».

## 1.6. Планируемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающегося, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, овладение основами гимнастических упражнений, трудолюбие, стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### ▪ Личностные:

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни;
- название ДЮСШ, которую посещают;
- правила поведения до и после тренировки. Питательный режим, гигиену;
- понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;

- доступную гимнастическую терминологию;
- правила ранее разученных подвижных игр и уметь их объяснить.

- **Метапредметные:**

сможет использовать:

- доступную спортивную терминологию;
- правила ранее разученных подвижных игр и умеет их объяснить;
- расширит круг общения обучающихся;
- повысит интерес к занятиям;
- повысить концентрацию внимания
- элементарные правила охраны своего здоровья;

- **Предметные:**

сможет выполнять:

- простые строевые упражнения: перестроения в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;
- легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;
- разновидности бега и ходьбы;
- прыжки на месте, ноги врозь - вместе, и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места, прыжки в высоту;
- прыжки через скакалку любым способом;
- шпагаты, мосты;
- упражнения с гимнастическим обручем;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.

## **РАЗДЕЛ №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится в спортивных залах, отвечающих требованиям соответствующих правовых

актов, действующих и направленных на обеспечение безопасности обучающихся. А также при условии наличия актов готовности образовательного учреждения, утвержденных в установленном порядке.

▪ Спортивный инвентарь, оборудование:

- скакалки гимнастические;
- скамьи гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи резиновые;
- ковёр гимнастический;
- гимнастические стенки;
- аудиоаппаратура.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.**

Программа предусматривает следующие виды, позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

- опрос;
- педагогический контроль;
- открытое занятие.

**Опрос** — наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальные возможности усвоения учащимися учебного материала.

**Педагогический контроль** - форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий;
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств).

**Открытое занятие** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры - преподаватели и спортсмены отделений ДЮСШ с показательными выступлениями.

### **2.3 Методическое обеспечение программы**

#### **Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по гимнастике**

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К проведению тренировочного занятия по гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

##### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед учебно-тренировочными занятиями.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.



4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2.4 Календарный учебный график**

<b>Этапы образовательной деятельности</b>	<b>Стартовый уровень</b>	
<b>Продолжительность учебного года, неделя</b>	36	
<b>Количество учебных дней</b>	72	
<b>Продолжительность учебных периодов</b>	1 полугодие	01.09.2021- 31.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022 31.05.2022
<b>Возраст детей, лет</b>	5-6 лет	
<b>Продолжительность занятия, час</b>	2	
<b>Режим занятия</b>	2 раза/нед	
<b>Годовая учебная нагрузка, час</b>	144	

## Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.
5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.