



Департамент по социальным вопросам  
администрации города Ишима

Организация дополнительного образования  
«Муниципальное автономное учреждение  
«Центр дополнительного образования детей города  
Ишима»

Программа согласована и  
рекомендована педагогическим советом  
ОДО МАУ ЦДОДГИ  
Протокол № 3 от 31.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ОДО МАУ ЦДОДГИ  
*Н.А. Башкирева* Н.А. Башкирева

31.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МАДОУ ЦРР д/с № 5 «Елочка»  
*Н.Ю. Пушкарёва* Н.Ю. Пушкарёва  
« 31 » 05 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Первые шаги в гимнастике»  
сетевая**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Объём программы: 216 часов  
Срок реализации: 2 года  
Возрастная категория: 5-7 лет

Автор-составитель:  
**Слобожанина Анастасия Николаевна**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Ишим  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первые шаги в гимнастике» (далее - ДООП «Первые шаги в гимнастике») являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Положение об единых требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОДО МАУ ЦДОДГИ.

**Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Потребность в движении – естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

В настоящее время физическая культура в системе образовательных учреждениях дошкольного, начального, среднего и даже высшего образования играет важную роль.

Современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и

настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей (перегрузка учебных программ, ухудшение экологической обстановки, недостаточное или несбалансированное питание, стрессовые воздействия) охрана и укрепление здоровья детей является одним из основных направлений в деятельности не только школы, но и дошкольных учреждений.

Гимнастика во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению, укреплению физических и духовных сил. Благодаря занятиям можно улучшить свои показатели физического развития, и свои физические качества, исправить недостатки своего телосложения и осанки.

**Направленность** ДООП «Первые шаги в гимнастике» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на первоначальное знакомство с видами гимнастики (художественная, ритмическая, эстетическая) и на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающегося с разной физической подготовкой.

**Новизна** ДООП «Первые шаги в гимнастике» заключается в том, что программа носит комплексный характер: она включает в себя дисциплины, направленные на развитие различной деятельности (музыкальной, эстетической, интеллектуальной, физической), способствует развитию природных задатков, и творческого потенциала в процессе обучения.

Программа рассчитана на детей с разной степенью подготовки и склонностей детей. В программе уделяется большое внимание развитию двигательного аппарата, укреплению свода стопы, сохранение правильной осанки.

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности и компенсации дефицита двигательной активности детей и формированию основных двигательных качеств и навыков.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Освоить базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии;
- Обучить навыками музыкально-двигательного движения;
- Расширить знаний по терминологии в области гимнастики;
- Обучить основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

**Развивающие:**

- Развить музыкально - ритмическую координацию;
- Развить мышечное чувство;
- Развить осанку, работу стопы;
- Развить музыкально-двигательную память;
- Развить физически и укреплению здоровья;
- Развить творческих способностей;

**воспитательные:**

- Воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- Воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;

- Воспитать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;
- Воспитать интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

### Особенности реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в гимнастике» реализуется на базе МАДОУ ЦРР д/с № 19 в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ, с целью развития у обучающихся природных задатков для дальнейшего обучения в других спортивных специализированных заведений, в хореографических коллективах (в цирковой студии «Мечта», спортивной школе, ОДО МАУ ЦДОДГИ).

МАОУ ЦРР №5 «Елочка» предоставляет помещения, оборудование и материалы для проведения занятий, оказывает содействие в организации набора обучающихся. ОДО МАУ ЦДОДГИ предоставляет образовательные услуги и осуществляет методическое сопровождение учебного процесса.

### Организационные условия реализации программ

ДООП «Первые шаги в гимнастике» рассчитана на 2 года обучения:

Год обучения	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
1	72	2	1*35 с перерывом 10 минут	5-6	Обучающиеся без ОВЗ	10-15
2	144	2	2*45 (с перерывом 10 минут)	6-7	Обучающиеся без ОВЗ	10-15

#### Форма обучения очная

**Форма реализации программы:** с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» (<https://vk.com/club128775514>), с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн конференций Zoom.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
<b>Объём и сроки</b>	В зависимости от года обучения программа рассчитана на 72/144 часов	В зависимости от года обучения программа рассчитана на 72/144 часов
<b>Комплектование групп</b>	Программа реализуется в группах обучающихся 10-15	Занятия организуются индивидуально в свободном

	человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение учебного года	режиме
<b>Режим занятий</b>	Согласно расписанию учебных занятий	Согласно расписанию учебных занятий
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте»
<b>Организация физкультурминут, двигательной активности</b>	Во время занятий предусмотрено проведение физкультурминутки. Между академическими часами одного занятия проводится перерыв 10 минут	Между академическими часами одного занятия родителям нужно организовать для ребёнка перерыв 10 минут, помочь выполнить перерыв, обсудить прошедшее занятие
<b>Характеристика контингента</b>	Обучающиеся без ОВЗ; дети 5-7 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 5-7 лет
<b>Текущий контроль</b>	Блокнот «Физические способности обучающегося», творческое тестирование «Моё тело»	Блокнот «Физические способности обучающегося», творческое тестирование «Моё тело» (заполняются на основе фото видеотчётов)
<b>Итоговый контроль</b>	Урок «Открытый класс». Итоговая диагностика	Показ изученных комбинаций (видеотчёт)
<b>Условия применения формы обучения</b>	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

### **Краткое содержание программы**

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте от 5 до 7 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек.

Программа включает элементы акробатических упражнений, элементы художественной гимнастики, упражнения партерной и ритмической гимнастики. Самым большим разделом является «Общая физическая подготовка (ОФП)». Основной объём в содержании отводится практическим работам (50—75% учебного времени).

Занятия объединения включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Проходят в форме учебно-тренировочных занятий с применением разных форм подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры, игры-забавы и спортивные игры, ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры и упражнения на релаксацию.

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

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. При изучении теоретического материала следует использовать наглядные пособия, видеозаписи, ИКТ. Каждое практическое занятие начинается с инструктажей (вводного, текущего и заключительного).

В каждой группе свой план занятий, который определяет те знания, умения и навыки, которые должны усвоить обучающиеся и предлагается минимальная сложность учебного материала и исполнение простейших элементов и упражнений партерной и художественной гимнастики.

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть на втором году обучения в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

### Планируемые результаты

Программа ДООП «Первые шаги в гимнастике» является первой ступенью ранней профориентации в формировании базовых знаний о профессиях в спорте, и о спорте.

По окончании обучения по данной программе учащиеся могут продолжить заниматься в других спортивных специализированных заведений, в хореографических коллективах, а также заниматься профессиональным видом спорта.

Программа является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей. Контроль за итогами освоения программы включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка. Итог обучения представляется в форме открытого урока с приглашением родителей и предполагает вручение похвального грамоты с рекомендациями (приложение №1).

<b>Обучающиеся должны знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для разминки и их предназначение;</li> <li>– комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение;</li> <li>– разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях;</li> <li>– упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела;</li> <li>– Элементы танцевальных и хореографических упражнений.</li> </ul>
<b>Обучающиеся должны уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;</li> <li>– владеть навыками танцевальных шагов, простых прыжков</li> <li>– осознанного выполнения комплексов упражнений для развития гибкости;</li> <li>– мышечного самоконтроля во время исполнения движений;</li> <li>– выполнять упражнения с мячом, обручем, со скакалкой;</li> <li>– ориентироваться в пространстве;</li> <li>– уметь выполнять простые акробатические упражнения;</li> </ul>
<b>Обучающиеся должны иметь представление</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о значении гимнастики для человека;</li> <li>– о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>– об разнообразных видах гимнастики;</li> <li>– об отдельных группах упражнений, общих понятий</li> </ul>
<b>Обучающиеся смогут решать задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять на практике полученные знания и умения;</li> <li>– адаптироваться и уметь работать в коллективе</li> </ul>



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Раздел программы	Количество часов (1 год)			Количество часов (2 год)			Формы контроля	
		Общ ее	Теор ия	Прак тика	Общ ее	Теор ия	Прак тика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Наблюдение, тест	Беседа с обучающимися и родителями
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	2	18	22	2	20	Блокнот «Физические способности обучающегося». Тестирование «Моё тело». Контрольный урок	Блокнот «Физические способности обучающегося». Тестирование «Моё тело». (фото видеотчёт)
3.	Ритмическая гимнастика	18	2	16	36	4	32	Блокнот «Физические способности обучающегося». Викторина «Игра-ритмика»	Блокнот «Физические способности обучающегося». Викторина «Игра- ритмика» (фото видеотчёт)
	Элементарная хореографическая подготовка								
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры								
4.	Элементы художественной гимнастики	18	2	16	48	8	40	Блокнот «Физические способности обучающегося». Тестирование «Моё тело». Контрольный урок по упражнениям художественной гимнастики	Блокнот «Физические способности обучающегося». Тестирование «Моё тело» (Фотоотчёт)
	Комплекс упражнений партерной гимнастики	0	0	0					
	Упражнения с предметами								
5.	Акробатические упражнения	12	2	10	32	4	28	Блокнот «Физические способности обучающегося» Контрольный урок по выполнению акробатических упражнений	Блокнот «Физические способности обучающегося» (Фотоотчёт)
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Урок «Открытый класс»	Видеотчёт
	<b>ИТОГО за учебный год</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>		



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в гимнастике» реализуется на базе МАОУ ЦРР №5 «Елочка ОДО МАУ ЦДОДГИ г. Ишима:

Наименование группы	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения/контроля	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	Год обучения	Всего академ. часов в год	Кол-во академ. часов в неделю	Адрес реализации программы
Группа 1	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	Очная форма обучения/контроля с использованием дистанционных технологий	2*35 мин.	1	72	2	МАОУ ЦРР №5 «Елочка М.Горького, д.9 Слобожанина А.Н.
Группа 2	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	Очная форма обучения/контроля с использованием дистанционных технологий	2*90 мин.	2	144	4	МАОУ ЦРР №5 «Елочка М.Горького, д.9 Слобожанина А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория. Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета «Введение в гимнастику» (Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «Учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Гимнастическая терминология). Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Практика. Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки». Игра «Физкульт, Ура - гимнастика моя».

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

#### Тема 2.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».
- Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- Марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

#### Тема 2.2. Суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, пальцы рук, таз, бедра, колени, голеностопы, пальцы ног)

- Круговые движения головой.
- Одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- Сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
- Опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

### **Тема 2.3. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки.

## **Раздел 3. Ритмическая гимнастика. Элементарная хореографическая подготовка. Танцевальные упражнения, музыкальные игры.**

### **Тема 3.1. Изучение постановки корпуса.**

- Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидания».
- Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног.
- Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте.
- Разучивание позиций ног и позиций рук.
- Упражнение на развитие подъема и подвижности стоп.
- Выработка осанки.

### **Тема 3.2. Танцевальная азбука.**

- Характера музыки (спокойный, торжественный);
- Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

### **Тема 3.3. Игровые упражнения на равновесие.**

- «По ровненькой дорожке»,
- «Ходьба по доске».
- «С горки на горку».
- «Пройди по верёвочке».
- «Бег боком».

### **Тема 3.4. Игровые упражнения с прыжками.**

- «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Кто быстрее».
- «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики».
- «Переселение лягушек», «Лягушки». «Поймай комара».
- «Поймай снежинку»,

### **Тема 3.5. Подвижные игры.**

- Игры без предметов: «Салки», «Караси и Щука», «Волк ворву», «Третий лишний», «Кто сильнее?».
- Круговые и комбинированные эстафеты.
- Эстафеты с лазаньем и перелезанием, преодолением препятствий.

### **Тема 3.6. Музыкальные танцевальные игры.**

- Музыкально-подвижные игры: «У медведя во бору»,

- Игроритмика «Громко-тихо» (на громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру)
- Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка».
- Марш под песню «Песня о зоопарке». Игровой самомассаж.

#### **Раздел 4. Элементы художественной гимнастики.**

##### **Тема 4.1. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:**

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- Тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;

##### **Тема 4.2. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:**

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- Круговые движения, скручивания корпуса.

##### **Тема 4.3. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава:**

- В положении лежа на спине:
- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.
- В положении сидя по-турецки:
- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

##### **Тема 4.4. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

- В положении лежа на спине:
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.
- В положении сидя:
- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса
- вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

##### **Тема 4.5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

- В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.
- В положении лежа на животе:
  - сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
  - упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
  - упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
  - упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- В положении упора на коленях:
  - поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

## **Раздел 5. Акробатические упражнения.**

### **Тема 5.1. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.**

- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук.
- Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка»;
- Трамплинные прыжки по 6-ой позиции.
- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги.

### **Тема 5.2. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.**

- «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью педагога.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места.
- Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Раздел 6. Итоговое занятие.** Проведение открытого занятия с приглашением родителей. Подведение итогов за учебный год. Поощрение и награждение обучающихся.

## **2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям.

Краткие исторические сведения о возникновении гимнастики. Гимнастическая терминология. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Понятие о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники отдельных групп гимнастических упражнений. Техническое совершенство гимнаста.

Практика. Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки». "Игровой самомассаж".

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **Тема 2.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.**

- Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал, предварительная и исполнительная команды.
- Строевые приемы: основная стойка, повороты направо, налево, кругом, в полуоборота.
- Построение и перестроения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два в круг.
- Перестроение из одной в две шеренги, из одной колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и более в движении.
- Размыкание и смыкание: направо и налево, вправо и влево приставными шагами,
- Передвижения: строевой и походный шаг, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и обратно; повороты в движении.
- Ходьба и бег. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе, бег с ускорением по сигналу, бег прыжками.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

- Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; наклоны вперед с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем.
- Опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.
- Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками.
- Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью).
- Повороты и круговые движения руками.
- Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные).
- Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперед, назад, в сторону стоя, сидя, лёжа.
- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».

### **Тема 2.3. Прыжки, подскоки, многоскоки.**

- Соскок с гимнастической скамейки с пружинящим приземлением на гимнастический мат. То же, прогнувшись, не разводя ноги.
- Подскок на полу с поворотом вокруг своей оси на 180 – 360 градусов.
- Прыжок шагом с разбега и с подскока.
- Многоскоки с ноги на ногу.
- Прыжки с короткой скакалкой с прокрутом на одной и двух ногах.
- Прыжки на месте и в движении согнув ноги и прогнувшись.

## **Раздел 3. Ритмическая гимнастика. Элементарная хореографическая подготовка. Танцевальные упражнения, музыкальные игры.**

### **Тема 3.1. Изучение постановки корпуса.**

- Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидание».
- Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног.
- Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте.
- Разучивание позиций ног и позиций рук.
- Упражнение на развитие подъема и подвижности стоп.
- Выработка осанки.

### **Тема 3.2. Волны и взмахи.**

- Волнообразные движения руками.
- Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола;
- Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение;
- Из седа на пятках прогибание и выгибание спины;
- Взмахи руками.
- Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;

### **Тема 3.3. Равновесия.**

- Стойки на носках у опоры, на середине зала;
- стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках; остановки на носках после различных видов ходьбы, бега;
- вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад (у опоры и на середине зала).

### **Тема 3.4. Повороты.**

- Простые повороты на двух ногах;
- Поворот на одной ноге;
- Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, градусов. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180 градусов.

## **Раздел 4. Элементы художественной гимнастики. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Упражнения с предметами**

### **Тема 4.1. Комплексы упражнений партерной гимнастики.**

- Вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции;
- Вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;
- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью);
- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- Виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

### **Тема 4.2. Упражнение с обручем.**

- Хваты обруча; Держать обруч вертикально впереди двумя руками, повороты обруча, наклоняя туловища влево, вправо.
- Повороты обруча в различных плоскостях, стоя на месте.
- Вращение обруча в лицевой плоскости одной рукой по часовой стрелке и против часовой стрелки. То же с пружинными движениями ногами.

#### **Тема 4.3. Упражнение со скакалкой.**

- Прыжки на месте толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад
- Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
- Прыжки поочередно толчком двумя и одной, вращая скакалку вперед и назад.
- Махи скакалкой в различных плоскостях.

#### **Тема 4.4. Упражнение с лентами.**

- Махи и круги лентой;
- Восьмерки горизонтальные и вертикальные;
- Змейки;
- Спирали;

#### **Тема 4.5. Упражнения с мячом.**

- Катание мяча сидя и лёжа, броски и ловля.
- Самостоятельная импровизация под музыку с обручем, лентой или скакалкой и с мячом.
- Различные эстафеты с использованием изученных элементов.

### **Раздел 5. Акробатические упражнения.**

- Ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка»;
- Трамплинные прыжки по 6-ой позиции;
- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине;
- Перекаты;
- Стойка на лопатках, согнув ноги;
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги;
- Кувырок вперёд и назад, соединение;
- Мост из положение стоя с поддержкой
- Стойка на руках с поддержкой;

**Раздел 6. Итоговое занятие.** Проведение открытого занятия перед родителями. Подведение итогов за учебный год. Поощрение и награждение обучающихся.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

На начальном, промежуточном и заключительном этапах работы по условиям программы проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся. Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, при необходимости внести изменения в процесс. Контроль позволяет педагогу, обучающимся и их родителям увидеть результаты труда.

Контроль за итогами освоения программы включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка. Итог обучения представляется в форме открытого урока с приглашением родителей и предполагает вручение похвального грамоты с рекомендациями

### Диагностика эффективности образовательного процесса

Диагностика осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей.

Процесс изучения педагогом ученика начинается с первых занятий и продолжается на протяжении всего периода обучения в объединении. Диагностика стартовых возможностей каждого ребёнка проводится педагогом методом наблюдения в ходе выполнения детьми физических упражнений. Диагностика включает в себя ведение детьми блокнота «Физические способности обучающегося» и параллельное ведение педагогом творческого тестирования обучающихся «Моё тело».

### Этапы контроля:

Вводный контроль: На начальном этапе диагностики проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся (беседа-игра, творческое тестирование обучающихся «Моё тело»); *при дистанционной форме обучения:* беседа с обучающимися и родителями.

Текущий контроль: Блокнот «Физические способности обучающегося», творческое тестирование обучающихся «Моё тело», викторины «Игра-ритмика»; *при дистанционной форме обучения:* диагностические методики заполняются на основе фото-видеоотчётов выполнения заданий.

Итоговый контроль: Урок «Открытый класс». Итоговая диагностика

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Диагностика начального уровня подготовленности (вопросы для беседы)

1. Занимался ли ты раньше гимнастикой?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Занимаюсь;</li><li>• Занимался раньше;</li><li>• Нигде не занимался;</li></ul>
2. Чем тебя привлекло наше объединение?	<ul style="list-style-type: none"><li>• научиться новому виду деятельности;</li><li>• проверить свои способности;</li><li>• другое.</li></ul>
3. Какого результата ждете от занятий?	<ul style="list-style-type: none"><li>• чтоб быть гибким, спортивным, сильным;</li><li>• познакомиться с новыми друзьями;</li><li>• хочу высоких результатов в любительском коллективе;</li><li>• другое.</li></ul>



## Образцы материалов для блокнота «Физические способности обучающегося»

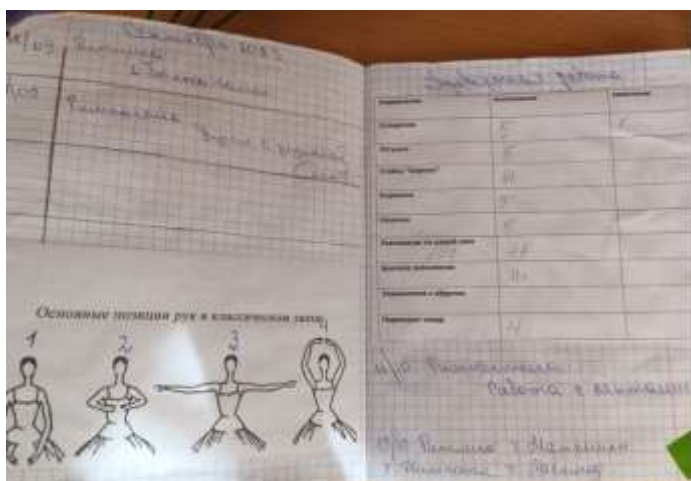
Обучающиеся по ДООП «Первые шаги в гимнастике» ведут блокнот «Физические способности обучающегося» на протяжении всего обучения. Титульная страница универсальна для всех, вписывается только самостоятельно имя и фамилия обучающегося.

В блокноте записываются такие качества и способности обучающихся: как ловкость, сила, быстрота ориентировки, гибкость, музыкальность, инициативность. Так же на каждом занятии обучающийся получает наклейки за хорошее или отличное исполнения упражнений.

Пример формы оценочного листа обучающегося по теме «Элементы художественной гимнастики» (для вклейки в блокнот)

Упражнение	Выполнение	Замечание
Складочка		
Лягушка		
Стойка «Берёзка»		
...		
...		

Титульная страница блокнота «Физических способностей обучающегося»  
по ДООП «Первые шаги в гимнастике»



### Диагностика уровня подготовленности обучающегося «Творческое тестирование обучающегося «Моё тело» (форма для педагога)

Тест «Моё тело»	Показать на себе, где находится: Позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа.
Тест «Уровень»	<b>Выворотность ног.</b> Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко

<p>физических данных» (физическое развитие)</p>	<p>присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратить внимание: легко или с трудом он это делает.</p> <p><b>Гибкость тела.</b> Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед</p> <p><b>Прыжок.</b> Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.</p> <p><b>Координация движений.</b> Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.</p>
<p>Тест «Уровень творческого развития»</p>	<p><b>Музыкальный слух.</b> Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5раз, постепенно усложняя рисунок.</p> <p><b>Эмоциональность.</b> Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние. Радость Недовольство Злость Грусть Усталость</p>

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задания	Уровень *			Примечание
	1-й уровень	2-й уровень	3-й уровень	
Физическое развитие				
Гибкость тела				
Выворотность ног				
Силовые упражнения				
Прыжок				
Координация движений				

\* Уровень отмечается педагогом для служебного пользования, чтобы можно было индивидуализировать учебный процесс и отслеживать прогресс ребёнка при освоении программы.

**1-й уровень** – учащиеся имеют удовлетворительные физические данные. Слабое гибкость, закрепощенность мышечного аппарата.

**2-й уровень** - учащиеся с относительным развитием физических способностей, на хорошем уровне исполняет упражнения.

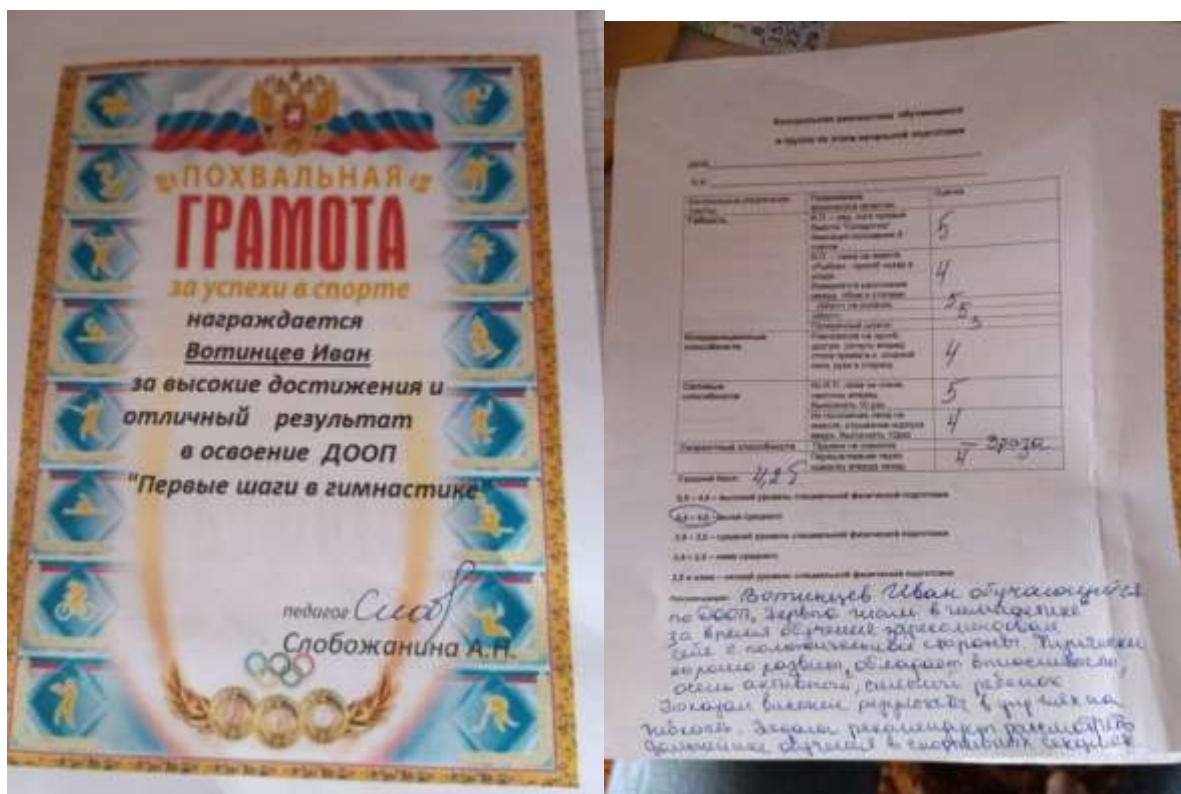
**3-й уровень** - учащиеся с достаточным развитием всех физических способностей, отличная природная пластика, на высоком уровне выносливость и сильно развитый мышечный аппарат.

## План-конспект

### ВИКТОРИНА «ИГРА – РИТМИКА»

Теоретические задания	Практические задания	Музыкально-ритмические игры
<p>1. Она может быть художественная, спортивная, ритмическая, оздоровительная, атлетическая:            а) акробатика  <u>б) гимнастика</u>            в) атлетика</p> <p>2. Что такое партерная гимнастика?  <u>а) гимнастика на полу;</u>            б) гимнастика у станка;            в) гимнастика на улице.</p> <p>3. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?            а) <u>Равновесие</u>            б) Балансирование            в) Основная стойка</p> <p>4. -К какому виду спорта относится термин «ласточка».            А) хоккей;            б) <u>художественная гимнастика;</u>            в) фигурное катание;</p> <p>5. Найдите лишнее слово:            А) ритмическая гимнастика;  <u>б) шахматы;</u>            в) комплекс ритмических упражнений.</p>	<p>1.Показать позиции рук и ног.</p> <p>2.Показать основные элементы танца «зарядка».</p> <p>3.Показать движения ног («крест»).</p> <p>4.Показать движения рук («стрелочки» и «догонялки»).</p> <p>5.Показать «мостик».</p> <p>6.Показать «корзинку».</p> <p>7.Показать «шпагат» (продольный и поперечный).</p> <p>8.Показать «березку» .</p> <p>9. Показать "Бабочку"</p> <p>10.Показать основные элементы танца «Я на солнышке лежу».</p>	<p><b>«Музыкальная шкатулка»</b>            Описание:            Дети стоят спиной в круг, в центре круга – один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.</p> <p><b>«Самолетики – вертолетики»</b>            Описание:            Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).</p>

**Похвальная грамота об окончании обучения  
по ДООП «Первые шаги в гимнастике» и рекомендации педагога (образец)**



По результатам реализации программы в 2022-2023 учебном году 2 обучающихся продолжили обучения в Спортивной школе, 2 обучающихся попробовали себя в цирковой студии «Мечта» и 3 обучающихся продолжили обучение в ОДО МАУ ЦДОДГИ.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На начальном обучении активно используется игровой метод в процессе физического воспитания движениям и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение.

Методы и приёмы, применяемые при организации учебно-воспитательного процесса:

Словесный метод - облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей. Приёмы: показ физических упражнений, выразительный рассказ.

Наглядный метод обучения (знакомство с готовыми знаниями). Приёмы: беседа, объяснение, показ действий.

Практический метод – обучения (для формирования знаний, умений, навыков). Приёмы: самостоятельное выполнение упражнений под счет, с музыкой.

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции	Дидактический и лекционный материал
1.	Вводное занятие	Разработка вводного занятия по теме: «Общие сведения об основах гимнастики»Инструкции по технике безопасности.	Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки».
2.	ОФП	Разработка вводного занятия по теме«Изучение комплекса упражнений для разминки».Инструкции по технике безопасности.	Беседа-игра «Физкульт, ура - гимнастика моя».
3.	Танец	Разработка вводного занятия по теме. «Понятие музыкально-танцевальных игр.»Инструкции по технике безопасности.	Беседа «.Значение танцевальных движений в музыкальных играх»
4.	Элементы художественной Гимнастики	Разработки занятий по Сборнику гимнастических упражнения для развития гибкости»(1 уровень), «упражнение с лентами»(2 уровень), «упражнение с обручем»(1,2 уровень) Инструкции по технике безопасности.	Беседа « основные приемы овладением обручем, лентой и мячом» Видеоматериалы выступлений гимнастов.
5.	Акробатические упражнения	Разработка вводного занятия и презентация по теме. «Техника исполнения кувырков». Инструкции по технике безопасности.	Беседа « Выполнение акробатических упражнений на мате». Видеоматериалы выступлений гимнастов.
6.	Итоговое занятие		

**Методические рекомендации к проведению занятия «Открытый класс»**

Занятие «Открытый класс» может применяться в качестве формы тематического (итогового) контроля.

В рамках одного урока обучающиеся выполняют большой объем разнообразных упражнений с воздействием на разные звенья опорно-двигательного аппарата.

После упражнений основной части, вызвавших повышенное эмоциональное состояние, целесообразно проводить отвлекающие упражнения - спокойные игры на внимание, упражнения с музыкальным сопровождением. Обычно в этой части урока применяются успокаивающие упражнения: ходьба с различным положением рук, упражнения на дыхание, на расслабление.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Если в конце основной части проводились упражнения с большой физической нагрузкой, например, круговая тренировка, в заключительную часть стоит включить упражнения, создающие бодрое, жизнерадостное настроение. Это могут быть те же игры и танцевальные упражнения, но иного характера.

Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения.

Общая продолжительность открытого занятия не должна превышать 35 минут. В заключительной части подводятся итоги, дается оценка каждому обучающемуся.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **1 год обучения** **на 2024-2025 учебный год**

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития обучающихся, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

### **Задачи 1 год обучения:**

1. укрепить здоровья и гармоническое развитие обучающихся;
2. улучшить физические способности: координацию движений, силу, выносливость, гибкость;
3. обучить основам техники гимнастических упражнений;
4. сформировать необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

**Планируемые результаты** направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

По итогам программы 1 год обучения обучающиеся должны

### **знать:**

- значение упражнений на развитие гибкости;
- упражнений на развитие ловкости и координации;
- упражнений на формирование осанки;

### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики;
- уметь правильно выполнять комплекс упражнений для развития гибкости;

- запомнить последовательность упражнений;

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

	Раздел программы	Количество часов (1)			Формы контроля	
		Общ ее	Тео рия	Пра ктик а	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
1.	Вводное занятие	<b>2</b>	1	1	Наблюдение	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>20</b>	2	18	тестирование «Мой уровень физической подготовки».	фотоотчёт
3.	Ритмическая гимнастика	<b>18</b>	2	16	Танцевальная эстафета "Игра в картинки".	фотоотчёт
	Элементарная хореографическая подготовка					
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры					
4.	Элементы художественной гимнастики	<b>18</b>	2	16	Тестирование Игра-ритмика	фотоотчёт
	Комплекс упражнений партерной гимнастики					
	Упражнения с предметами					
5.	Акробатические упражнения	<b>12</b>	2	10	Опрос Контрольный урок	фотоотчёт
6.	Итоговое занятие	<b>2</b>	1	1	Урок «Открытый класс».	фотоотчет
	<b>ИТОГО за учебный год</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>		

### Календарно-тематический план

Тема	Дата	часы	Содержание	Практическая работа
	1гр			
Вводное занятие		<b>2</b>	<p>Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмет. Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий.</p> <p>Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях..</p> <p>Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.</p>	<p>Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки».</p> <p>Игра «Физкульт, ура - гимнастика моя».</p>
Общая физическая подготовка (ОФП )		<b>20</b>	<p>Общие сведения о гимнастике.</p> <p>-Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах</p> <p>-Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс на пресс, выносливость и т. д.)</p> <p>-Упражнения для развития равновесия (устойчивости);</p> <p>-Упражнения для развития силы: с отягощением и без него;</p> <p>-Упражнения для развития ловкости и координации</p> <p>-Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. -Упражнения для развития координации</p>	<p>Проучивание комплекса разминки (разогрев). Упражнения для развития мышечных чувств: различные упражнения: стоя, сидя, лёжа, на напряжение и расслабление мышц. Силовые упражнения для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды отжиманий на руках;</li> <li>- подтягивания на руках;</li> <li>- упражнения с гантелями.</li> </ul> <p>Комплекс разминочных упражнений. Силовые упражнения для мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;</li> <li>- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вдоль туловища ладонями вниз на полу);</li> <li>- из положения, лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и корпуса (руки вытянуты вперед, открыты в</li> </ul>



				<p>сторону или заведены за голову);          Силовые упражнения для мышц живота:          - качать пресс корпусом, ногами;          - сидя на полу, держать «уголок»;          - сидя на полу, держать уголок с «ножницам».          - «лодочка» с «ножницами».          Парные упражнения: различные движения руками и ногами, преодолевая сопротивление партнёра.</p>
Ритмическая гимнастика		<b>18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение постановки корпуса.</li> <li>- Разучивание позиций ног и позиций рук.</li> <li>- Упражнения и движения на развитие выворотности стопы ног.</li> <li>- Танцевальные упражнения, музыкальные игры.</li> <li>- Игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с прыжками.</li> </ul>	<p>Танцевальные этюды: «Снежинка», «Петрушки», «Утята», «Медвежата», «Мишка с куклой», «Вежливый танец», «Времена года».</p> <p>Танцевальные упражнения выполняются с музыкальным сопровождением.</p> <p>«Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Кто быстрее». «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики». «Переселение лягушек», «Лягушки». «Поймай комара». «Поймай снежинку».</p>
Элементы художественной гимнастики		<b>18</b>	<p>Комплексы упражнений партерной гимнастики :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;</li> </ul>	<p>Комплексы упражнений партерной гимнастики :</p> <p>"Корзинка", "Колечко", "Лягушка", "Бабочка", "Кобра", "Скорпион", "собака", "Лодочка", "Мельница", "Выпады вправо и влево". "Складочка". Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тел.</p>
Акробатические упражнения		<b>12</b>	<p>Упражнения на равновесие          Упражнения на координацию движения</p>	<p>Перекаты: вперёд, назад, в сторону.          Кувырки: вперёд и назад из упора присев.          Ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка»;</p>

				Трамплинные прыжки по 6-ой позиции; Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине; Перекаты; Стойка на лопатках, согнув ноги; Стойка на лопатках, выпрямив ноги;
Итоговое занятие		<b>2</b>		<b>Итоговое открытое занятие</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**2 год обучения**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития обучающихся, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

**Задачи 2 год обучения:**

1. развить специфических качеств: музыкальности танцевальности, выразительности и творческой активности;
2. освоить навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами;
3. развить музыкально-двигательную память;
4. воспитать интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

**Планируемые результаты** направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

**По итогам 2 год обучения обучающиеся должны:**

**знать:**

- выполнение упражнений с мячом, обручем, со скакалкой;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнение простых ритмических упражнения;

**уметь:**

- уметь уверенно выполнять упражнения координацию, гибкость спины;
- уметь легко выполнять простые акробатические упражнения
- владеть навыками танцевальных шагов, простых прыжков.

В зависимости от особенностей группы обучающихся и условий организации учебного процесса программа предусматривает возможность реализации в различном объёме:

Вариант	Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
1	144	2	1*45 с перерывом 10 минут	6-7	Обучающиеся без ОВЗ	10-15

**Учебный план на 2024-2025 учебный год**

	Раздел программы	Количество часов (2)			Формы контроля	
		Обще	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение	

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	2	20	тестирование «Мой уровень физической подготовки».	фотоотчёт
3.	Ритмическая гимнастика	36	4	32	Танцевальная эстафета «Игра в картинки»	фотоотчёт
	Элементарная хореографическая подготовка					
	Танцевальные упражнения, музыкальные игры					
4.	Элементы художественной гимнастики	48	8	40	Тестирование «Игра-ритмика»	Фотоотчёт
	Комплекс упражнений партерной гимнастики					
	Упражнения с предметами					
5.	Акробатические упражнения	32	4	28	Опрос Контрольный урок	Фотоотчёт
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Урок «Открытый класс».	
<b>ИТОГО за учебный год</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>		

**Учебно-тематический план на 2024-2025 учебный год  
2 год обучения**

№	Тема	Часы	Содержание	Практическая работа
1	Вводное занятие	2	<p align="center"><u>Теоретическая часть:</u></p> <p>Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмет. Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.</p>	Беседа-тест-опрос «мой уровень физической подготовки». "Игровой самомассаж".

2	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	<p><u>Теоретическая часть</u> :</p> <p>Силовые упражнения для мышц живота:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качать пресс корпусом, ногами;</li> <li>- сидя на полу, держать уголок.</li> </ul> <p>Силовые упражнения для мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;</li> <li>- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).</li> </ul> <p>Упражнения для развития равновесия (устойчивости)</p> <p>Упражнения для развития координации.</p> <p>Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.</p>	<p><u>Практическая работа:</u></p> <p>Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя "Корзинка", "Колечко", "Лягушка", "Бабочка", "Кобра", "Скорпион", "собака", "Лодочка", "Мельница", "Выпады вправо и влево".</p> <p>"Складочка".</p> <p>Танцевальные игры: «Допрыгни до мяча», По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске». «С горки на горку». «Пройди по верёвочке». «Бег боком». Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»).</p>
3	Ритмическая гимнастика	36	<p><u>Теоретическая часть:</u></p> <p>Значение танцевальных упражнений на занятиях гимнастики.</p> <p>Танцевальные упражнения, музыкальные игры.</p> <p>Игровые упражнения на координацию и выносливость.</p>	<p><u>Практическая работа:</u></p> <p>Танцевальные этюды: «Веселая зарядка», «Спортивный танец», «Повторялки». "Самолетки"</p> <p>Элементы танцевальной и хореографической подготовки</p>
4	Элементы художественной гимнастики	48	<p><u>Теоретическая часть:</u></p> <p>Комплексы упражнений партерной гимнастики.</p> <p>Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника.</p> <p>Волны. Прогибы, Повороты.</p> <p>Связки и комплексы упражнений с предметом: жонглирование малыми предметами.</p>	<p><u>Практическая работа:</u></p> <p>Упражнения с мячом: катание мяча сидя и лёжа, броски и ловля, перекаты.</p> <p>Упражнения со скакалкой: махи и круги скакалкой, прыжки.</p> <p>Упражнения с обручем: повороты, вращения, броски, маховые движения обручем.</p> <p>Упражнения с лентой: махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали.</p> <p>Упражнения без предмета: пружинные движения, волны, взмахи.</p>
5	Акробатические упражнения	32	<p><u>Теоретическая часть:</u></p> <p>Сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;</p> <p>Упражнение на равновесия.</p>	<p><u>Практическая работа:</u></p> <p>Ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка»;</p> <p>Трамплинные прыжки по 6-</p>

		Трамплинные прыжки по 6-ой позиции. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты.	ой позиции; Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине; Перекаты; Стойка на лопатках, согнув ноги; Стойка на лопатках, выпрямив ноги; Кувырок вперёд и назад, соединение; Мост из положение стоя с поддержкой Стойка на руках с поддержкой
Итоговое занятие	2		<b>Итоговое открытое занятие</b>
<b>Итого</b>	<b>144</b>		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, а также конкурсы художественной и физкультурно-спортивной направленности.

Воспитательная работа осуществляется с Планом работы ОДО МАУ ЦДОДГИ на учебный год и Программой воспитательной работы ОДО МАУ ЦДОДГИ по следующим направлениям:

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей
- Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма
- Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма
- Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений
- Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

**Цель:** социализация, формирование общей культуры, а также культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- формирование ценностных ориентиров, объединяющих людей в единую историко-культурную и социальную общность;
- развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды;
- развитие умений приходить к согласию в вопросах корректного социального поведения;

- воспитание сознательного отношения к принимаемым большинством граждан принципам и правилам жизни;
- формирование уважения к родному языку, самобытной культуре своего народа.

**Формы работы:** организация и участие в акциях, конкурсах, фестивалях, проектах, слетах, сменах и т.д.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах;
- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.
- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач.

**Принципы работы:**

- Принцип системности предполагает разработку и проведение взаимосвязанных плановых мероприятий на постоянной основе.
- Принцип аксиологичности (ценностной ориентации) включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.
- Принцип легитимности – воспитательная и профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и нормам международного права, а также соблюдение требований и рекомендаций по применяемым материалам с учетом возрастных особенностей целевой аудитории.
- Принцип комплексности предполагает согласованность воспитательного и профилактического воздействия различных социальных институтов и специалистов различных профессий (педагоги, психологи, врачи, социальные педагоги и работники, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы по делам несовершеннолетних, специалистов УФСКН и др.).
- Принцип активной позиции: главным для педагогов становится не решить проблемы за ребенка, но научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для личностного становления.
- С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности учреждения по реализации программы воспитания ведётся соответствующий мониторинг. Основу мониторинга составляют

количественные показатели, являющиеся наиболее объективными и независимыми от эксперта. Количественные показатели могут быть дополнены и качественной характеристикой работы учреждения по каждому направлению.

### Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Конкурсные мероприятия
Сентябрь	- Организационное собрание в объединении. Знакомство детей с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ. - Беседы с родителями по профилактике дорожно-транспортного травматизма, профилактике вирусных инфекций, правонарушений несовершеннолетних.	- Праздник «Детский сад встречает ребят!» - Тематическое развлечение «День знаний».
Октябрь	- Беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций. - Выявление одарённых детей. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов.	- Спортивное развлечение-соревнование «Подвижные игры народов России»
Ноябрь	- Мероприятия, посвящённые Международному Дню толерантности. - Мероприятия, посвящённые Дню Матери:	- Поздравительная онлайн-открытка «Подарок Маме».
Декабрь	- Беседа «Государственные символы РФ: герб, флаг, гимн». - Беседы с родителями по профилактике пожароопасных ситуаций в новогодние праздники и дорожно-транспортного травматизма в зимний период. - Игра-викторина «Мы – патриоты»	- Подготовка к новомуднему утренику квест-игра «В поисках лекарства для Деда Мороза».
Январь	- Мастер-классы для родителей Мастер-класс «Ритмическая гимнастика – это вид оздоровительной гимнастики».	
Февраль	- Беседа «Все профессии нужны, все профессии важны». - Беседа с родителями «Профессии, связанные со спортом». Кто такой: инструктор, тренер, учитель по физической культуре; валеолог, массажист, финтес тренер, инструктор по спортивному туризму	
Март	- Беседы с родителями по профилактике экстремизма и радикализма в молодёжной среде, информационной безопасности. .	- Участие в показательном открытом занятии и в развлечение «Мамина профессия». - Подготовка композиции на конкурс «Хрустальная туфелька».
Апрель	- Беседа «Международный день против жёсткого обращения с детьми» - Беседа «Защитим лес от пожаров». - Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», «День добрых дел». -	- Эстафета «Дружба крепкая». - Городской хореографический конкурс для дошкольников конкурс «Хрустальная туфелька».
Май	- Беседа «Детский телефон доверия» Общественно-полезный труд: - дежурство по кабинету	Подготовка к итоговому Открытому уроку



## Материально-техническое обеспечение и требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется оборудование, которое удовлетворяет основным требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, просторное рабочее место для занятия гимнастикой, с необходимым спортивным инвентарем.

№ п/п	Средства обучения	Количество
1	Учебный кабинет с искусственным и естественным освещением	1
2	Хореографический станок	4
3	Стол	1
4	Стулья	6
5	ПК (ноутбук)	1
6	Гимнастический мат	2
7	Гимнастический коврик	15
8	Музыкальный центр	1
9	Зеркала	10
10	Обручи	15
11	Художественные ленты	15
12	Мячи	15
13	Скакалки	15
14	Сценические костюмы	15

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Данный инструктаж также проводится для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года, – в первый день их занятий.

Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности и т.д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности. Требования техники безопасности в процессе реализации программы «Первые шаги в гимнастике» приведены в приложении № 1.

## Информационное обеспечение программы

### Видео- и интернет ресурсы

1. Сайт очень физичекая культура [https://vk.com/o\\_fizra](https://vk.com/o_fizra).
2. Сайт физкульт привет [https://vk.com/fizkultt\\_privett](https://vk.com/fizkultt_privett)
3. Гимнастический клуб «Небеса» <https://vk.com/nebasasport>
4. Игровая ритмика и танцы для дошкольников [https://vk.com/game\\_dance](https://vk.com/game_dance)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.
2. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
5. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Terra-Спорт, 2001.
6. Немова Г.В. Праздники, игры и танцы для дошкольников. – Ярославль, 2008.
7. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Разеева М. Ритмическая гимнастика для дошкольников // Учитель. – 2003. - N 6. - С. 83-84982.
10. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
12. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
13. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».
14. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
16. Янкелевич Е. И. От трех до семи: Гимнастика для детей дошкольного возраста / Е. И. Янкелевич. - М. : Физкультура и спорт , 1964. - 13 с. СОУНБ; КХ; Формат М; Инв. номер1184447-КХ

**ИНСТРУКЦИЯ № 22**  
**по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по гимнастике**  
**ИОТ-022-14**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся дошкольного и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
  - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему сообщить об этом администрации организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ИНСТРУКЦИЯ № 3  
по пожарной безопасности  
для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ  
ИОТ – 003 – 19**

*Для детей младшего школьного возраста*

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать эл. приборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или другим взрослым.

*Для детей среднего и старшего школьного возраста*

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Не позволяйте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, отключайте электроприборы от сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости; зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющейся жидкости (бензин, сольерка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных.

**ИНСТРУКЦИЯ № 10  
по правилам поведения и действиям сотрудников ОДО МАУ ЦДОДГИ  
при угрозе или осуществлении террористического акта  
ИОТ-010-19**

При получении сообщения об угрозе террористического акта в зданиях ОДО МАУ ЦДОДГИ или при обнаружении в помещениях или на территории учреждения предмета, напоминающего взрывное устройство, необходимо:

1. Не подходить к предмету близко.
2. Организовать оповещение о возникшей опасности всех помещений здания.
3. Организовать охрану подозрительного предмета.
4. Не подпускать людей, не позволять им трогать, перемещать, прикасаться к подозрительному предмету.
5. Сообщить в милицию по телефону 02 или в Управление по делам ГО и ЧС

(специалисту по делам ГО и ЧС территории), Департамент по социальным вопросам **(при сообщении не используйте мобильные телефоны)**.

6. Организовать вывод людей из опасного места.

#### **Признаки, указывающие на наличие взрывного устройства**

1. Наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты.
2. Подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом.
3. От предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

#### **Если произошел взрыв:**

- не поддавайтесь панике;
- выходите, выводите людей с чрезвычайной осторожностью;
- не трогайте повреждённые конструкции и провода;
- для освещения не пользуйтесь открытым огнём;
- при задымлении защитите органы дыхания влажной тканью;
- по возможности помогите пострадавшим;
- окажите первую медицинскую помощь.

#### **Если Вас завалило обломками стен:**

- дышите глубоко и ровно, стуком и голосом привлекайте внимание людей;
- если вы находитесь глубоко под завалом, перемещайте влево - вправо любой металлический предмет для обнаружения вас металлоискателем;
- если пространство вокруг вас свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород;
- если есть возможность, укрепите потолок от обрушения с помощью подручных предметов и дожидайтесь помощи.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 14 по правилам дорожного движения ИОТ-014-19**

#### **1. Правила следования организованных групп детей по улицам и дорогам:**

- 1.1. Дети должны следовать по правой стороне тротуара или пешеходной дорожки.
- 1.2. Если тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести детей по левой обочине навстречу движения транспортных средств и только в светлое время суток.
- 1.3. Дети сопровождаются двумя взрослыми. Один взрослый идёт впереди колонны, второй — позади.
- 1.4. Каждый сопровождаемый должен иметь красный флажок.
- 1.5. Переходить улицу и дорогу группами детей разрешается только на перекрестках и в местах перехода. Руководитель группы поднятием флажка предупреждает водителей транспорта о переходе группы детей.
- 1.6. В случае смены сигнала светофора до окончания пересечения детьми проезжей части сопровождающие остаются на ней с детьми до разрешающих сигналов светофора.

#### **2. Правила, необходимые при переходе улицы:**

- 2.1. Переходить улицу только в установленных местах на перекрестках и пешеходных переходах. Самое главное — обеспечить себе хороший обзор дороги справа и слева, а там где обзор плохой (стоят машины, деревья и прочие помехи), необходимо отойти подальше от преград, мешающих осмотреть дорогу.
- 2.2. Прежде, чем перейти дорогу, надо остановиться, посмотреть в обе стороны и, убедившись в безопасности, переходить дорогу под прямым углом, постоянно контролируя ситуацию. Лучше рассчитать путь так, чтобы перейти дорогу, не останавливаясь на середине, но, если попал в такую ситуацию, то лучше оставаться на середине дороги и не делать шаг ни вперед, ни назад, чтобы водитель решил, как вас объехать.
- 2.3. Переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора.
- 2.4. Переходя через пешеходный переход, надо помнить: зебра не дает пешеходу право перебежать дорогу, как вздумается. Надо сначала остановиться, убедиться, что транспорт пропускает тебя, дойти до середины дороги, придерживаясь правой стороны, убедиться, что встречный транспорт остановился, быстро завершить путь.

2.5. Переходя дорогу на перекрестке, надо быть предельно внимательным — на зеленый сигнал светофора разрешается поворот транспорта с главной дороги.

2.6. Дорожный знак «дети» не дает право пешеходу переходить улицу, где установлен этот знак, он только информирует водителей о возможности появления детей в районе детских учреждений.

### **3. Как обойти автобус или другое транспортное средство:**

3.1. Подождать пока автобус или другое транспортное средство отъедет на безопасное расстояние или переходить в другом месте, где дорога хорошо просматривается обе стороны.

### **4. Часто задаваемые вопросы**

#### **Как вести себя во дворе?**

- Выходя из подъезда, из школы надо быть внимательным. Играть подальше от дороги, там, где нет машин.

#### **Где пешеходу запрещено переходить дорогу?**

- В местах с плохим обзором проезжей части: перед мостом, крутым поворотом, в местах, где установлены запрещающие знаки для пешеходов.

#### **Что пешеходу поможет правильно ориентироваться в сложной обстановке дорожного движения?**

- Светофоры, дорожная разметка и дорожные знаки.

#### **Что самое опасное на дороге?**

- Стоящая машина - за ней может быть не видна другая, которая едет.

#### **Что обозначают сигналы светофора для пешехода?**

- Красный «движение запрещено»;

- Желтый «Внимание, движение еще запрещено»;

- Зеленый «движение разрешено, если машины остановились».

**Ребята, не подражайте пешеходам, нарушающим правила дорожного движения!**

