

Оглавление

[Ι. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы 3](#_Toc114602240)

[Пояснительная записка 3](#_Toc114602241)

[Педагогическая целесообразность 4](#_Toc114602242)

[Актуальность программы 4](#_Toc114602243)

[Направления работы: 4](#_Toc114602244)

[Цель программы 5](#_Toc114602245)

[Задачи программы: 5](#_Toc114602246)

[Адресат программы: 5](#_Toc114602247)

[Продолжительность образовательного процесса и режим занятий 6](#_Toc114602248)

[Планируемые результаты: 6](#_Toc114602249)

[Учебный план для обучающихся 5-6 лет 7](#_Toc114602250)

[Учебный план для обучающихся 6-7 лет 7](#_Toc114602251)

[Содержание курса 8](#_Toc114602252)

[Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 5-6 лет 10](#_Toc114602253)

[Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 6-7 лет 20](#_Toc114602254)

[II. Комплекс организационно - педагогических условий 30](#_Toc114602255)

[Методическое обеспечение программы 30](#_Toc114602256)

[Формы проведения организованной образовательной деятельности 30](#_Toc114602257)

[Методы организации обучающихся на занятии 30](#_Toc114602258)

[Условия реализации программы. 31](#_Toc114602259)

[Формы диагностики планируемых результатов: 31](#_Toc114602260)

[Список литературы 33](#_Toc114602261)

# Ι. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы

## Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» имеет спортивно- оздоровительную направленность и разработана в соответствии с «Положением об оказании платных услуг МБДОУ Детский сад №33 «Мир Детства» (приказ №33 от 10.октябрь 2023 года). Программа направлена на конкретную спортивно-оздоровительную детскую деятельность, в реализации которой заинтересованы родители и дети, проявляющих интерес к данному виду спорта.

Авторская программа дополнительного образования «Гимнастика» составлена на основе примерной программы ««Спортивная гимнастика». Программа для тренеров-педагогов дошкольных образовательных учреждений»» и разработана в соответствии   
с требованиями ФОП.

Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали   
их к самостоятельности, желанию научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться   
к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название   
и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который является   
для них новым и интересным.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой   
и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы видится в сохранении и укреплении здоровья детей, заботе о гармоничном развитии всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

## Направления работы:

Теоретические: знакомство детей с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических   
и акробатических упражнений.

Практическое: обучение детей технике выполнения гимнастических   
и акробатических упражнений.

Цель и задачи программы по гимнастики определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель программы заключена в формировании навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

Задачи программы:

*обучающие*:

- обучать детей владеть своим телом, культуре движения;

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников, развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;

- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

*развивающие:*

- стимулировать познавательные процессы личности ребенка;

- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности;

- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

*воспитательные:*

- способствовать повышению двигательной культуры детей;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

- обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

## Адресат программы:

Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет

Объем программы - 64 часа

Срок освоения программы - 2 года

## 

## Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возрастная группа* | *Продолжительность* | *Количество часов* | | |
| *В неделю* | *В месяц* | *В год* |
| Средняя группа | 20 минут | 2 | 8 | 64 |
| Старшая группа | 25 минут | 2 | 8 | 64 |

Планируемые результаты:

*предметные:*

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;

- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;

- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

*метапредметные:*

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

*личностные:*

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;

- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

## 

## Учебный план для обучающихся 5-6 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование разделов* | *Количество часов* | |
| *1 год обучения* | *2 год обучения* |
| Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 |
| Акробатические упражнения | 13 | 13 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 | 10 |
| Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации | 10 | 10 |
| Упражнения для формирования правильной осанки | 5 | 5 |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 |
| *Итого часов:* | *64* | *64* |

## Учебный план для обучающихся 6-7 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование разделов* | *Количество часов* | |
| *1 год обучения* | *2 год обучения* |
| Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 |
| Акробатические упражнения | 18 | 18 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 | 10 |
| Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации | 10 | 10 |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 |
| *Итого часов:* | *64* | *64* |

## Содержание курса

Направление и содержание работы по видам деятельности для групп первого и второго года обучения:

| *№* | *Направление* | *Цель* | *Виды упражнений* |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации | Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. | Построение в шеренгу и в колонну по команде, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков. |
|  | Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки | Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. | Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения. |
|  | Общая физическая подготовка | Содействовать развитию и укреплению всех мышечных групп организма, развитию силовых, скоростных способностей, ловкости и выносливости. | Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения. |
|  | Хореографичес-кая подготовка | Формировать музыкально-ритмические навыки, учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, скоординированно. | Танцевальные движения, позиции рук и ног, танцевальные шаги, импровизация под музыку. |

## Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 5-6 лет

| *№* | *Месяц проведения* | *Кол-во часов* | *Тип занятия* | *Раздел* | *Содержание занятия* | *Метод организации* | *Требования к уровню подготовки обучающихся* | *Вид контроля* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Октябрь | 1 | Вводный,  обучающий | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом. | Фронтальный | Знать правила ТБ на занятии | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Контрольный,  комплексный | Общая физическая подготовка (1) | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП | Фронтальный, поточный | Преодолевать полосу препятствий | Текущий,  тестирование |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития гибкости (1) | Султанчик, колечко, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Общая физическая подготовка (2) | Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса | Текущий, фронтальный |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (1) | Строевые упражнения, ходьба по скамье | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для формирования правильной осанки (1) | Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, ласточка с колена | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения с правильным положением спины | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (3) | Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Акробатические упражнения (1) | Стойка на лопатках, корзиночка | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (2) | Корзинка, шпагаты, наклоны | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Хореографическая подготовка (1) | Терминология, позиции рук | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (4) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития гибкости (3) | Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (2) | Стойка на лопатках, колечко | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий | Упражнения для развития ловкости и координации (2) | Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (5) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития гибкости (4) | Самолет, шпагаты, складка | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (6) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Фронтальный, поточный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Упражнения для формирования правильной осанки (2) | ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (3) | Группировка, перекаты, ванька-встанька | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (7) | Упражнения на развитие прыгучести | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (4) | Группировка, перекаты | Групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития ловкости и координации (3) | Ходьба по скамье, прыжки со скамьи | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (2) | Позиции ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (8) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (5) | Птичка, корзинка, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Упражнения для формирования правильной осанки (3) | Ласточка, ласточка с колена, кошка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (5) | Мост, стойка на лопатках, корзинка | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (9) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (6) | Мост, группировка, перекаты | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (4) | Ходьба с препятствиями, равновесия | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (3) | Танцевальные шаги | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять шаги | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (10) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (7) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (6) | Мост на коленях, колечко | Фронтальный | Уметь выполнять элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (11) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (5) | Лазание по гимнастической стенке и скамейке | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (8) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (12) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Упражнения для формирования правильной осанки (4) | ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (6) | Строевые упражнение, беговые и прыжковые упражнения в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (13) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (4) | Танцевальные движения | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (9) | Мост, мост на коленях | Фронтальный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (7) | Мост, мост на коленях, шпагаты | Фронтальный, индивидуаль-ный |  | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (14) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Хореографическая подготовка (5) | Импровизация под музыку | Индивидуаль-ный | Уметь выполнять движения под музыку | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (7) | Ходьба с выполнением упражнений в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (10) | Кувырок вперед, мост на коленях | Фронтальный, индивидуаль-ный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (15) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (8) | Ходьба по скамье с выполнением упражнений | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (8) | Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (16) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения (11) | Стойка на голове | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (17) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Обучающий | Упражнения для развития ловкости и координации (9) | Прыжки вокруг своей оси | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (9) | Мост, мост с колен, корзинка | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (18) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (12) | Стойка на голове, стойка на руках | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Упражнения для формирования правильной осанки (5) | Самолет, наклоны, кошка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (19) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (10) | Султанчик, ласточка с колена, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (13) | Стойка на руках | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Май | 1 | Контрольный, комплексный | Общая физическая подготовка (20) | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП | Фронтальный, поточный | Выполнять нормативы | Текущий,  тестирование |
|  | Май | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (10) | Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении.  Подведение итогов. | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |

## Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 6-7 лет

| *№* | *Месяц проведения* | *Кол-во часов* | *Тип занятия* | *Раздел* | *Содержание занятия* | *Метод организации* | *Требования к уровню подготовки обучающихся* | *Вид контроля* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Октябрь | 1 | Вводный,  обучающий | Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ | Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом. | Фронтальный | Знать правила ТБ на занятии | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Контрольный,  комплексный | Общая физическая подготовка (1) | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий,  тестирование |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития гибкости (1) | Султанчик, колечко, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Общая физическая подготовка (2) | Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса | Текущий, фронтальный |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (1) | Строевые упражнения, ходьба по скамье | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Акробатические упражнения (1) | Стойка на лопатках, корзиночка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (3) | Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Октябрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (2) | Стойка на лопатках, корзиночка | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (2) | Корзинка, шпагаты, наклоны | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Хореографическая подготовка (1) | Терминология, позиции рук | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног и рук | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (4) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий,  комплексный | Упражнения для развития гибкости (3) | Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (3) | Стойка на лопатках, колечко, корзинка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий | Упражнения для развития ловкости и координации (2) | Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (5) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Ноябрь | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития гибкости (4) | Самолет, шпагаты, складка | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (6) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Фронтальный, поточный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (4) | Упоры, группировка | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (5) | Группировка, перекаты, ванька-встанька | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (7) | Упражнения на развитие прыгучести | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (6) | Группировка, перекаты | Групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития ловкости и координации (3) | Ходьба по скамье, прыжки со скамьи | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (2) | Позиции ног | Фронтальный | Уметь выполнять позиции ног | Текущий |
|  | Декабрь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (8) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (5) | Птичка, корзинка, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (7) | Упоры, стойка на голове | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (8) | Мост, стойка на лопатках, корзинка | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (9) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (9) | Мост, группировка, перекаты | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (4) | Ходьба с препятствиями, равновесия | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Январь | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (3) | Танцевальные шаги | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять шаги | Текущий |
|  | Январь | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (10) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (10) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Упражнения для развития гибкости (6) | Мост на коленях, колечко | Фронтальный | Уметь выполнять элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (11) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (5) | Лазание по гимнастической стенке и скамейке | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (11) | Перекаты, кувырок вперед | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (12) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, комплексный | Акробатические упражнения (12) | Стойка на голове и руках | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Февраль | 1 | Обучающий, комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (6) | Строевые упражнение, беговые и прыжковые упражнения в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (13) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Обучающий | Хореографическая подготовка (4) | Танцевальные движения | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (13) | Мост, мост на коленях | Фронтальный | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (7) | Мост, мост на коленях, шпагаты | Фронтальный, индивидуаль-ный |  | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (14) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Хореографическая подготовка (5) | Импровизация под музыку | Индивидуаль-ный | Уметь выполнять движения под музыку | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (7) | Ходьба с выполнением упражнений в движении | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Март | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (14) | Кувырок вперед, мост на коленях, стойки | Фронтальный, индивидуаль-ный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (15) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (8) | Ходьба по скамье с выполнением упражнений | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (8) | Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (16) | Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Обучающий | Акробатические упражнения (15) | Переворот в сторону (колесо) | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (17) | Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Обучающий | Упражнения для развития ловкости и координации (9) | Прыжки вокруг своей оси | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Апрель | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (9) | Мост, мост с колен, корзинка | Фронтальный, групповой | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (18) | Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Обучающий, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (16) | Переворот в сторону (колесо) | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Акробатические упражнения (17) | Переворот в сторону (колесо) | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Общая физическая подготовка (19) | ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести | Фронтальный, поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (10) | Султанчик, ласточка с колена, шпагаты | Фронтальный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |
|  | Май | 1 | Комплексный, совершенствование изученного материала | Акробатические упражнения (18) | Стойки, мост, переворот в сторону (колесо) | Фронтальный | Уметь выполнять акробатичес-кие элементы | Текущий |
|  | Май | 1 | Контрольный, комплексный | Общая физическая подготовка (20) | ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП | Фронтальный, поточный | Выполнять нормативы | Текущий,  тестирование |
|  | Май | 1 | Комплексный | Упражнения для развития ловкости и координации (10) | Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении.  Подведение итогов. | Поточный | Уметь выполнять упражнения | Текущий |

## **II. Комплекс организационно - педагогических условий**

## Методическое обеспечение программы

Для реализации программы используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями, задачами и содержанием каждого конкретного занятия.

## Формы проведения организованной образовательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Тип занятия* | *Задачи занятия* |
| 1 | Вводный | В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях. |
| 2 | Изучение нового материала (обучающий) | Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение |
| 3 | Комплексный | Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. |
| 4 | Совершенствование изученного ранее материала | Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях. |
| 5 | Контрольный | Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу. |

## Методы организации обучающихся на занятии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Метод* | *Суть метода* |
| 1 | Фронтальный | Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п. |
| 2 | Поточный | Все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). |
| 3 | Посменный | Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается. |
| 4 | Групповой | Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами. |
| 5 | Индивидуальный | Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя. |

## Условия реализации программы.

Для успешной реализации образовательной программы имеется:

* физкультурный зал и ковер;
* шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;
* шкаф для хранения материалов и инструментов;
* CD, DVD-диски, flash-накопители;
* аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;
* иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

## Формы диагностики планируемых результатов:

Самой доступной формой подведения итогов являются контрольные занятия и мониторинг. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей путем наблюдений   
и с помощью тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь и май). Получаемая   
в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции работы.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений   
из программного материала.

Диагностика физического состояния занимающихся:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Фамилия, имя* | *Прыжок в длину с места, см* | | *Наклон вперед в положении сидя, см* | | *Подъем туловища в сед за 30 сек, кол-во повторений* | |
| *Н.г* | *К.г.* | *Н.г.* | *К.г.* | *Н.г.* | *К.г.* |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |

# Список литературы

Литература для педагога:

1. Ширманова С. И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.
2. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011
3. Лисицская Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. –   
   М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012г.

Электронные ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика> – сайт содержит информацию об истории вида спорта, правилах и участниках.

Электронные ресурсы для обучающихся:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> – спортивная гимнастика для детей.