

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №45 «Волчок»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024 Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №45 «Волчок»  
Гарипова С.Б.

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
00BA98BC4B27C0B13DAB46F8341DDDB03D  
Владелец:  
Гарипова Светлана Борисовна  
Действителен: 09.04.2024 с по 03.07.2025

Приказ от 30.08.2024 № ДС45-11-250/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 9  
месяцев  
Количество часов в месяц: 68 ч.  
Автор-составитель  
программы:, педагог  
дополнительного образования

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы  
«Гимнастика»**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика»
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Вазыхова Кристина Андреевна, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом МБДОУ от 30.08.2024 № ДС45-11-250/4
Информация о наличии рецензии	-
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;</li> <li>- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;</li> <li>- учить моделировать разные акробатические упражнения;</li> <li>- способствовать формированию правильной осанки;</li> <li>- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.</li> </ul>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности дошкольников, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/месяц,	68 часов

необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	5-7 лет

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – уникальный период. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности, развивается интерес к занятиям, в том числе физической культурой. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Исследования в области физической культуры и спорта свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Посещение занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Гимнастика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств старших дошкольников в процессе выполнения гимнастических упражнений. Выполнение гимнастических упражнений развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призваны помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Большое значение в дополнительной общеобразовательной программе «Гимнастика» придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

У детей, занимающихся гимнастикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа осуществляется за пределами ФГОС и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Содержание и материал дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика» соответствуют стартовому уровню, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа рассчитана на 68 ч., срок реализации 9 месяцев. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут. Уровень программы – стартовый. Форма обучения – очная; форма организации занятий - групповая (от 10 до 14 человек).

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

### **Условия реализации программы**

К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Обязательным условием является наличие удобной, не сковывающей движений спортивной одежды и обуви (с резиновой подошвой). Занятия проводятся в специально оборудованном помещении детского сада.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- Гимнастический коврик
- Гимнастический мат
- CD и аудио материал
- Гимнастическая скамейка
- Гимнастическое бревно
- Тренажеры для различных мышечных групп
- Скакалки

- Обручи
- Гимнастические палки.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом реализации программы по гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

### **Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		входной
2	Начальная подготовка	2		2	текущий
3	Основная часть	60	16	44	текущий
4	Промежуточная подготовка	2		2	текущий
5	Итоговая подготовка	2		2	итоговый
	Итого часов:	68	18	50	

### **Содержание программы**

1. Знакомство в игровой форме. Рассказ «Зачем нужна гимнастика?» «Чем полезен это вид спорта?»
2. «Зарождения гимнастики» «Виды гимнастики» «Олимпийские спортсмены»
3. Оценка физической подготовки
4. Оценка физической подготовки
5. Техника безопасности при выполнении упражнения.
6. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений. Игры для развития координации.
7. Техника безопасности при развитии гибкости.
8. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
9. Техника безопасности выполнения упражнения с гимнастическими палочками.
10. Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палочкой для развития гибкости, прыгучесть. Обучать делать самомассаж.
11. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений. Игры для развития координации.
12. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.
13. Техника безопасности при выполнении упражнений на бревне.
14. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
15. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;
16. Учить детей упражнениям на гимнастическом бревне: «Ласточка», «Петушок», «Аист», ходьба на носках, ходьба в приседе, повороты на носках, перешагивание через предметы.
17. Техника безопасности при выполнении прыжков.

18. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; ознакомить и обучить упражнению «Мостик»
19. Развивать прыгучесть с помощью прыжковых упражнений: прыжок в длину, прыжок колени к груди, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вперед, прыжки на одной ноге, прыжок на 180 г., 360г.
20. Учить детей упражнениям на гимнастическом бревне: «Ласточка», «Петушок», «Аист», ходьба на носках, ходьба в приседе, повороты на носках, перешагивание через предметы.
21. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
22. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад
23. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
24. Техника безопасности при выполнении упражнений на бревне.
25. Повторить комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад»
26. Ознакомить и обучить упражнению «Кувырок назад»; ознакомить и обучить упражнению «Стойка на лопатках»
27. Техника безопасности. Разбор упражнений
28. Развивать прыгучесть с помощью прыжковых упражнений: прыжок в длину, прыжок колени к груди, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вперед, прыжки на одной ноге, прыжок на 180 г., 360г.
29. Повторить комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад»
30. Совершенствовать кувырок вперед и кувырок назад; совершенствовать упражнение «Мостик».
31. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений. Игры для развития координации.
32. Развивать прыгучесть с помощью прыжковых упражнений: прыжок в длину, прыжок колени к груди, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вперед, прыжки на одной ноге, прыжок на 180 г., 360г.
33. Техника безопасности
34. Учить детей упражнениям на гимнастическом бревне: «Ласточка», «Петушок», «Аист», ходьба на носках, ходьба в приседе, повороты на носках, перешагивание через предметы.
35. Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палочкой для развития гибкости, прыгучести. Обучать делать самомассаж.
36. Оценка физической подготовки
37. Оценка физической подготовки
38. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках»
39. Учить детей упражнениям на гимнастическом бревне: «Ласточка», «Петушок», «Аист», ходьба на носках, ходьба в приседе, повороты на носках, перешагивание через предметы.
40. Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палочкой для развития гибкости, прыгучести. Обучать делать самомассаж.
41. Техника безопасности при развитии гибкости.
42. Повторить комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед»,

- «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик»
43. Совершенствовать упражнения: «Кувырок вперед», «Кувырок назад» «Стойка на лопатках», «Мостик»
  44. Техника безопасности. Разбор упражнений
  45. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
  46. Повторить комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик»
  47. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений. Игры для развития координации.
  48. Повторить комбинацию из акробатически элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка»
  49. Подводящие упражнения к стойке на руках и «Колесо»
  50. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
  51. Техника безопасности выполнения упражнения с гимнастическими палочками.
  52. Повторить комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка»
  53. Совершенствовать комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка»
  54. Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палочкой для развития гибкости, прыгучести. Обучать делать самомассаж.
  55. Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палочкой для развития гибкости, прыгучести. Обучать делать самомассаж.
  56. Совершенствовать комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка»
  57. Обучить стойку на руках возле стены; обучить упражнению «Колесо»
  58. Техника безопасности при выполнении упражнений на бревне.
  59. Техника безопасности при выполнении прыжков.
  60. Совершенствовать комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка», прыжок колени к груди.
  61. Развивать прыгучесть с помощью прыжковых упражнений: прыжок в длину, прыжок колени к груди, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вперед, прыжки на одной ноге, прыжок на 180 г., 360г.
  62. Совершенствовать комбинацию из акробатических элементов «Кувырок вперед», «Кувырок назад» «Стойка на лопатках», «Мостик», «Ласточка», прыжок колени к груди, «Колесо»
  63. Учить детей упражнениям на гимнастическом бревне: «Ласточка», «Петушок», «Аист», ходьба на носках, ходьба в приседе, повороты на носках, перешагивание через предметы.
  64. Обучать упражнениям на развитие гибкости: складка ноги вместе, ноги врозь; шпагат правый, левый, поперечный; бабочка, коробочка.
  65. Техника безопасности при выполнении прыжков.
  66. Развивать прыгучесть с помощью прыжковых упражнений: прыжок в длину, прыжок колени к груди, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вперед, прыжки на одной ноге, прыжок на 180 г., 360г.



67. Оценка физической подготовки

68. Оценка физической подготовки

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Вводное занятие	Физкультурный зал	входной
2	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	История Гимнастики	Физкультурный зал	текущий
3	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Начальная подготовка	Физкультурный зал	текущий
4	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Начальная подготовка	Физкультурный зал	текущий
5	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
6	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
7	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
8	Сентябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
9	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочки»	Физкультурный зал	текущий
10	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочки»	Физкультурный зал	текущий
11	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
12	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты!»	Физкультурный зал	текущий
13	Октябрь	1 группа 15:30-16:00	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий

		2 группа 16:10-16:40					
14	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
15	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты!»	Физкультурный зал	текущий
16	Октябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
17	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
18	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
19	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
20	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
21	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
22	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
23	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
24	Ноябрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
25	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселый акробаты»	Физкультурный зал	текущий
26	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
27	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
28	Декабрь	1 группа 15:30-16:00	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий

		2 группа 16:10-16:40					
29	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселый акробаты»	Физкультурный зал	текущий
30	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
31	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
32	Декабрь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
33	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
34	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочки»	Физкультурный зал	текущий
35	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Промежуточная подготовка»	Физкультурный зал	текущий
36	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Промежуточная подготовка»	Физкультурный зал	текущий
37	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
38	Январь	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
39	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочки»	Физкультурный зал	текущий
40	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
41	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическая подготовка	Физкультурный зал	текущий
42	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
43	Февраль	1 группа 15:30-16:00	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий

		2 группа 16:10-16:40					
44	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше!»	Физкультурный зал	текущий
45	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий
46	Февраль	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Равновесия – наше все!»	Физкультурный зал	текущий
47	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
48	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше»	Физкультурный зал	текущий
49	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочку»	Физкультурный зал	текущий
50	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий
51	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий
52	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочку»	Физкультурный зал	текущий
53	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Волшебные гимнастические палочку»	Физкультурный зал	текущий
54	Март	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий
55	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Веселые акробаты»	Физкультурный зал	текущий
56	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Гимнастическое бревно»	Физкультурный зал	текущий
57	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
58	Апрель	1 группа 15:30-16:00	Групповая	1	Хореографическа я подготовка	Физкультурный зал	текущий

		2 группа 16:10-16:40					
59	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
60	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическая подготовка	Физкультурный зал	текущий
61	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
62	Апрель	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Тянемся дальше»	Физкультурный зал	текущий
63	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Прыгай выше»	Физкультурный зал	текущий
64	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Хореографическая подготовка	Физкультурный зал	текущий
65	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	итоговый
66	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	«Прыгай выше»	Физкультурный зал	итоговый
67	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Итоговая подготовка	Физкультурный зал	итоговый
68	Май	1 группа 15:30-16:00 2 группа 16:10-16:40	Групповая	1	Итоговая подготовка	Физкультурный зал	итоговый

### Определение результативности планируемых результатов

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика» предполагает входной, текущий и итоговый контроль.

*Упражнения:*

- Стойка на лопатках;
- Стойка на руках (у стены);
- Шпагат (правый, левый, поперечный);
- Мост;
- Наклоны вперед ноги вместе, ноги врозь;
- Колесо;
- Кувырок вперед- назад.

Контроль осуществляется в форме наблюдения за выполнением гимнастических упражнений.

*Высокий балл (5)* – означает правильное выполнение упражнений, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок самостоятельно выполняет упражнение.

*Средний балл (3)* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.

*Низкий балл (1)* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

### **Методическое обеспечение программы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности обучения и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры.

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Первый этап обучения - начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении.

Второй этап обучения - углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения.

Третий этап обучения - закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- технология дифференцированного обучения.

### **Список литературы**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2022. - 538 с.
3. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2018 гг.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Сайт федерации спортивной гимнастики <http://sportgymrus.ru>

6. Ширманова С. И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.
7. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2022. - 128 с.