

**Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 413**

индекс: 620086, г.Екатеринбург, ул. Посадская, 55 а
ОКПО: 46647215 ИНН: 6658077130 КПП: 665801001
тел.: 212-52-52, 212-85-89
E-mail: mdou413@eduekb.ru Сайт: <https://413.tvoyasadik.ru>

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 413



/ Щербакова У.Е.

приказ № 75 от 29.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:

Педагог

дополнительного образования.

Филон Анастасия Владимировна

Екатеринбург 2025 г.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы	4
Пояснительная записка	4
Педагогическая целесообразность	4
Актуальность программы	4
Направления работы:	4
Цель программы.....	4
Задачи программы:.....	4
Адресат программы:	5
Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	5
Планируемые результаты:	5
Учебный план для обучающихся 5-6 лет	5
Учебный план для обучающихся 6-7 лет	5
Содержание курса	6
Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 5-6 лет.....	6
Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 6-7 лет.....	10
II. Комплекс организационно - педагогических условий	15
Методическое обеспечение программы	15
Формы проведения организованной образовательной деятельности	15
Методы организации обучающихся на занятии.....	15
Условия реализации программы.....	16
Формы диагностики планируемых результатов:	16
Список литературы	17

I. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы

Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» имеет спортивно- оздоровительную направленность и разработана в соответствии с «Положением об оказании платных услуг МДОУ «ЦРР – детский сад №177 (приказ № 310 от 31.11.2022 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»: Ширманова С.И. Программа для тренеров-педагогов дошкольных образовательных учреждений» и разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

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 гимнастике 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

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>В неделю</i>	<i>В месяц</i>	<i>В год</i>
Старшая	25 минут	2	8	64
Подготовительная	30 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

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

Учебный план для обучающихся 6-7 лет

<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>	
	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1	
Общая физическая подготовка	20	
Акробатические упражнения	18	
Упражнения для развития гибкости	10	
Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации	10	
Хореографическая подготовка	5	

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

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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации
1.	Октябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный
2.	Октябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный
3.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный
4.	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный
5.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный
6.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (1)	Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, ласточка с колена	Фронтальный, поточный

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Методы организации
7.	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный
8.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный
9.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный
10.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный
11.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный
12.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный
13.	Ноябрь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, колечко	Фронтальный
14.	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный
15.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный
16.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный
17.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фронтальный, поточный, групповой
18.	Декабрь	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (2)	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	Фронтальный
19.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (3)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой
20.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный
21.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (4)	Группировка, перекаты	Групповой
22.	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	Фронтальный, поточный

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации
23.	Декабрь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног	Фронтальный
24.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный
25.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный
26.	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для формирования правильной осанки (3)	Ласточка, ласточка с колена, кошка	Фронтальный
27.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой
28.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный
29.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой
30.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный
31.	Январь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фронтальный, поточный
32.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный
33.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный
34.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный
35.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный
36.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный
37.	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (8)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный
38.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации
39.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (4)	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	Фронтальный, поточный
40.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный
41.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный
42.	Март	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фронтальный, поточный
43.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, мост на коленях	Фронтальный
44.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный
45.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный
46.	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Индивидуальный
47.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный
48.	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Кувырок вперед, мост на коленях	Фронтальный, индивидуальный
49.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный
50.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный
51.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой
52.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный
53.	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (11)	Стойка на голове	Фронтальный
54.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации
55.	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный
56.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой
57.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный
58.	Май	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (12)	Стойка на голове, стойка на руках	Фронтальный
59.	Май	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (5)	Самолет, наклоны, кошка	Фронтальный
60.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный
61.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный
62.	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Стойка на руках	Фронтальный
63.	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный
64.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (10)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	Поточный

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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации
1.	Октябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный
2.	Октябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	
3.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фр
4.	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фр
5.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фр по
6.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фр
7.	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фр по
8.	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фр
9.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фр
10.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фр
11.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фр
12.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фр
13.	Ноябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (3)	Стойка на лопатках, колечко, корзинка	Фр
14.	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фр
15.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фр по

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	
16.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фр по
17.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фр по гр
18.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (4)	Упоры, группировка	Фр
19.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фр гр
20.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	По
21.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Группировка, перекаты	Гр
22.	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	Фр по
23.	Декабрь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног	Фр
24.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фр по
25.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фр
26.	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Упоры, стойка на голове	Фр
27.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (8)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фр гр
28.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фр
29.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, группировка, перекаты	Фр гр

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	
30.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фр по
31.	Январь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фр по
32.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фр по
33.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Перекаты, кувырок вперед	Фр по
34.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фр по
35.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фр по
36.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фр по
37.	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (11)	Перекаты, кувырок вперед	Фр по
38.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фр по
39.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (12)	Стойка на голове и руках	Фр по
40.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнение, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фр по
41.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фр по
42.	Март	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фр по
43.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Мост, мост на коленях	Фр по

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	
44.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фр ин
45.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фр по
46.	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Им
47.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фр по
48.	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (14)	Кувырок вперед, мост на коленях, стойки	Фр ин
49.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фр по
50.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	По
51.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фр гр
52.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фр по
53.	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (15)	Переворот в сторону (колесо)	Фр
54.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фр по
55.	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фр
56.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фр гр
57.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фр по

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	
58.	Май	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (16)	Переворот в сторону (колесо)	Фр
59.	Май	1	Комплексный	Акробатические упражнения (17)	Переворот в сторону (колесо)	Фр
60.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фр по
61.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фр
62.	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (18)	Стойки, мост, переворот в сторону (колесо)	Фр
63.	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фр по
64.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (10)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	По

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 материала ранее	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 "поток", 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 с ковровым покрытием;
- 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. Лисицкая 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](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.