

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
(ИП БАРЗЕНКОВА Е.А.)**

ПРИНЯТО  
На заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 3 от 08.08.2024 г.



ПТВЕРЖДЕНО  
Директор ДЮСШ «Олимп»

*А.С. Барзенков*  
/ А.С. Барзенков  
Приказ № 8 от 09.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Адресат программы:  
дети от 4 до 12 лет  
Срок реализации: 1 год  
Педагог дополнительного  
образования:  
Чехов Марк Валерьевич

Москва, 2024 г.

## Оглавление

I. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы .....	3
Пояснительная записка .....	3
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 4-7 лет .....	6
Учебный план для обучающихся 8-12 лет .....	6
Содержание курса.....	7
Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 4-7 лет .....	8
Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей 8-12 лет .....	18
II. Комплекс организационно - педагогических условий .....	27
Методическое обеспечение программы .....	27
Формы проведения организованной образовательной деятельности .....	27
Методы организации обучающихся на занятии .....	27
Условия реализации программы. ....	28
Формы диагностики планируемых результатов:.....	28
Список литературы.....	30

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы**

### **Пояснительная записка.**

Программа «Гимнастика» 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:**

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

2. 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 у детей гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, посредством гимнастических и акробатических 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, 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 детей от 4 до 12 лет.

Объем программы - 64 часа.

Срок освоения программы - 1 год.

**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>
Младшая	60 минут	2	8	64
Старшая	60 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 от 4 до 7 лет:**

<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</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
Упражнения для формирования правильной осанки	5
<b>Итого часов:</b>	<b>64</b>

**Учебный план для обучающихся от 8 до 12 лет:**

<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1
Общая физическая подготовка	23
Акробатические упражнения	20
Упражнения для развития гибкости	10
Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации	10
<b>Итого часов:</b>	<b>64</b>

## Содержание курса

Направление и содержание работы по видам деятельности для младшей и старшей групп:

<i>№</i>	<i>Направление</i>	<i>Цель</i>	<i>Виды упражнений</i>
1.	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.
2.	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.
3.	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.

**Календарно-тематическое планирование занятий секции «Гимнастика» для детей от 4 до 7 лет:**

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
1.	Сентябрь	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
2.	Сентябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Преодолевать полосу препятствий	Текущий, тестирование
3.	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4.	Сентябрь	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
5.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий



<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
6.	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
7.	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
9.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
10.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
11.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
12.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
13.	Ноябрь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (3)	Стойка на лопатках, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
14.	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
15.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
16.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
17.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фронтальный, поточный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
18.	Декабрь	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (2)	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
19.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (4)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
20.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
21.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (5)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
22.	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
23.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
24.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
25.	Декабрь	1	Контрольный, комплексный	Акробатические упражнения (7)	Группировка, перекаты	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий, фронтальный

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
26.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
27.	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для формирования правильной осанки (3)	Ласточка, ласточка с колена, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
28.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (8)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
29.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
30.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
31.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
32.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
33.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
34.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий
35.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
36.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
37.	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (11)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
38.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
39.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (4)	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
40.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
41.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
42.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
43.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (14)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
44.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
45.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
46.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (15)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
47.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
48.	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (16)	Кувырок вперед, мост на коленях	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
49.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
50.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
51.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
52.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
53.	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (17)	Стойка на голове	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
54.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
55.	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
56.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
57.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
58.	Май	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (5)	Самолет, наклоны, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
59.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
60.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий



<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
61.	Май	1	Контрольный, комплексный	Акробатические упражнения (18)	Комплекс акробатических упражнений	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
62.	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
63.	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 от 8 до 12 лет:**

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
1.	Сентябрь	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
2.	Сентябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий, тестирование
3.	Сентябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4.	Сентябрь	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
5.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
6.	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
7.	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8.	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
9.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
10.	Ноябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (3)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
11.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
12.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
13.	Ноябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (4)	Стойка на лопатках, колечко, корзинка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
14.	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
15.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
16.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
17.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фронтальный, поточный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
18.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Упоры, группировка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
19.	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (6)	Группировка, перекуты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
20.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
21.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
22.	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
23.	Декабрь	1	Контрольный, комплекс	Акробатические упражнения (8)	Комплекс акробатических упражнений	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
24.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
25.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
26.	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Упоры, стойка на голове	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
27.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (10)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
28.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
29.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (11)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
30.	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
31.	Январь	1	Обучающий	Общая физическая подготовка (10)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
32.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
33.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (12)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
34.	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
35.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
36.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
37.	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
38.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
39.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (14)	Стойка на голове и руках	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
40.	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
41.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
42.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
43.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (15)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
44.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
45.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
46.	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (16)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
47.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
48.	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (18)	Кувырок вперед, мост на коленях, стойки	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий



<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
49.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
50.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
51.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
52.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
53.	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (19)	Переворот в сторону (колесо)	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
54.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
55.	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

<i>№</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Раздел</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Метод организации</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
56.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
57.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (20)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
58.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (21)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
59.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, Ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
60.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (22)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
61.	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (23)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
62.	Май	1	Контрольный, комплексный	Акробатические упражнения (20)	Комплекс акробатических упражнений	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
63.	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:

<i>№</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Задачи занятия</i>
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:

<i>№</i>	<i>Метод</i>	<i>Суть метода</i>
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;
- акробатическая дорожка;
- гимнастические маты;
- дополнительный спортивный инвентарь;
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;
- шкаф для хранения материалов и инструментов.

### **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 3 раза в год (сентябрь, декабрь 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.

### Список литературы

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. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
4. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012 г.