

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

ПРИНЯТО

На заседании

Педагогического Совета

Протокол № 3 от 08.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ДЮСШ «Олимп»

 / Е.А. Барзенкова
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 гимнастики 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
Итого часов:	64

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
Итого часов:	64

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:

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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, перекуты	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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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, 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

<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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
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:

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

Методы организации обучающихся на занятии:

№	Метод	Суть метода
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточный	Все дети выполняют упражнения "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.