

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 50 г. Челябинска»**

454015 г. Челябинск, ул. Шагольская, квартал 1, 6-Б ИНН 7448172943 КПП 744801001 ОГРН 1147448012403 почта:
madou.50@mail.ru

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №50 г. Челябинска»
Протокол № 1
От «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ДС № 50 г. Челябинска»
И.Н. Ишкова
Приказ № 55-у от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»
для детей 4 – 7 лет**

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Шарафутдинова А.М., первая категория

Содержание

№п/п	Раздел программы	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи Программы	
1.3	Содержание Программы	
1.4	Планируемые результаты	
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарно-учебный график	
2.2	Условия реализации Программы	
2.3	Формы аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
3	Список литературы	

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 4-5 лет разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ детского сада №50 и в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.13): статьи 13 «Общие требования к реализации образовательных программ»; статьи № 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательного учреждения»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» вступившем в силу 1 января 2014 г.;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» обновлено 10.11.2020, 10:05
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Актуальность программы: Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. Причины, определившие внедрение элементов лечебной физической культуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений.

В процессе занятий спортивной гимнастикой с элементами ЛФК улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние.

Цель и задачи реализации программы

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и творческие способности;
- совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку;
- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой

1.3 Содержание Программы Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество часов	Формы аттестации
1	Краткий обзор развития спортивной гимнастики	1	Беседа по изученному материалу, опрос по иллюстрациям
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним	1	Беседа
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	Сдача нормативов
5	Основные акробатические упражнения	38	Сдача нормативов
6	Элементы ЛФК	10	Показ упражнений
7	Контрольные нормативы	2	Диагностика физической подготовленности
	Всего:	72	

Содержание учебного плана

Тема №1: «Краткий обзор развития спортивной гимнастики».

Занятие №1.

Теория:

- сформировать представления детей о спортивной гимнастике;
- просмотр презентации о спортивной гимнастике;
- воспитывать интерес к занятиям.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль

Знания о представлении спортивной гимнастики и спортивном инвентаре с помощью иллюстраций.

Тема №2: «Инструктаж по технике безопасности на занятиях».

Занятие № 2.

Теория:

- инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике;
- рассматривание иллюстраций.

Практика:

1. Ознакомление детей с правилами безопасности на занятиях.
2. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
3. Диагностика физической подготовленности детей.

Контроль

Знания о технике безопасности.

Занятие № 3-4.

Теория:

- познакомить с гимнастическими терминами (группировка, сидя, лежа на спине, в приседе, перекат);

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Выполнение подготовительных упражнений к группировке, группировки в различных положениях.
3. Выполнение перекатов.
4. Игра «Пингвин с мячом».

Контроль

Знания гимнастических терминов и техника выполнения упражнений.

Занятие № 5-6.

Теория:

- познакомить детей с гимнастическим термином - кувырок вперед;

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте на развитие гибкости.
2. Рассматривание картинок с изображением выполнения кувырка вперед.
3. Выполнение подготовительных упражнений к кувырку вперед.
4. Выполнение перекатов и группировки из различных положений.
5. Игра «Мяч сквозь обруч».

Контроль

Знание гимнастического термина и технику выполнения упражнения кувырок вперед.

Занятие № 7-8.

Теория:

- познакомить детей с названием снаряда (гимнастическая скамейка, наклонная гимнастическая скамейка);
- познакомить с гимнастическим термином – ползание.

Практика:

1. Разминка в ходьбе и ОРУ на месте.
2. Выполнение ползания по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
3. Выполнение подводящих упражнений к кувырку вперед, перекатов и группировки из различных положений.
4. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
5. Игра «Что изменилось?».

Контроль

Знание гимнастического термина и технику выполнения упражнения кувырок вперед, ползание по гимнастической скамье.

Занятие № 9-10.

Теория:

- Познакомить детей со спортивным снарядом - гимнастическая стенка;

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение лазанья по гимнастической стенке различными способами, ползания по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
5. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
6. Игра «Ищи ведущего».

Контроль

Знание гимнастического термина – гимнастическая стенка, техника выполнения лазания по гимнастической стенке, ползание по наклонной гимнастической скамье.

Занятие № 11-12.

Теория:

- Познакомить детей с термином - упражнение «Ласточка»;
- Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Ласточка»

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
5. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.
6. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Ласточка», кувырок вперед, лазание по гимнастической стенке).

Занятие № 13-14.

Теория:

- познакомить детей с гимнастическим термином - упражнение «Коробочка»;
- рассмотрение картинок с изображением упражнения «Коробочка».

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнения «Коробочка», «Ласточка», кувырок вперед, лазанья по гимнастической стенке различными способами.
5. Игра «Удочка».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Коробочка», «Ласточка», кувырок вперед, лазание по гимнастической стенке).

Занятие № 15-16.

Теория:

- Познакомить детей с гимнастическим термином - упражнение «Рыбка», «Лягушка»;
- рассмотрение картинок с изображением упражнений «Рыбка», «Лягушка».

Практика:

1. Ходьба с высоким шагом, на наружном своде стопы, гимнастическим шагом.
2. Бег с заданием: прямыми ногами и захлестыванием голени.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», кувырок вперед.
5. Выполнение упражнения «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.
6. Игра «Удочка» или «Пожарные на учении».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», кувырок вперед).

Занятие № 17-18.

Теория:

- обучать детей упражнению полушпагат;
- рассмотрение картинок с изображением упражнения полушпагат.

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Рассмотрение картинок с изображением упражнения полушпагат.
5. Выполнение упражнений полушпагат, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
6. Выполнение упражнения кувырок вперед (из упора присев в упор присев).
7. Игра «Быстрый мячик» или «Пожарные на учении».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (полушпагат, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»).

Занятие № 19-20.

Теория:

- Познакомить детей с гимнастическими терминами - упражнение «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине;
- рассмотрение картинок с изображением упражнений «Корзиночка», «Мостик».

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шаги галопа вправо и влево.

2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
5. Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
6. Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
7. Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине).

Занятие № 21-22.

Теория:

- Познакомить детей с гимнастическими терминами - упражнение «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине;
- рассмотрение картинок с изображением упражнений «Корзиночка», «Мостик».

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шага галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине.
5. Повтор упражнений полушпага, «Рыбка», «Лягушка», «Ласточка», «Коробочка»
6. Выполнение упражнения кувырок вперед (несколько кувырков подряд).
7. Игра «Быстрый мячик» или «Кто ловчее?».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на спине).

Занятие № 23-24.

Теория:

- Познакомить детей с гимнастическими терминами - упражнениями «Стойка на лопатках», «Складка»;
- рассмотрение картинок с изображением упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шага галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках», «Складка».
5. Повтор упражнений «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине, полушпагат.
6. Игра «Выручай» или «Кто ловчее?».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Стойка на лопатках», «Складка»).

Занятие № 25-26.

Теория:

- Познакомить детей с гимнастическими терминами - упражнениями «Стойка на лопатках», «Складка».

Практика:

1. Ходьба острым шагом, змейкой, шага галопа вправо и влево.
2. Бег с изменением темпа и направления.

3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; «Ласточка»; «Коробочка»; «Рыбка».
5. Выполнение перехода из положения «Мостик», в положение «Упор присев».
6. Игра «Выручай» или «Ловля обезьян».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Стойка на лопатках» » перекатом из упора присев в упор присев, «Складка»; «Ласточка»; «Коробочка»; «Рыбка»).

Занятие № 27-28.

Теория:

- Познакомить с гимнастическим термином - упражнение «Стойка на голове»;
- Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Стойка на голове».

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Выполнение упражнений переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; «Стойка на голове»; «Лягушка»; «Полушпагаты».
6. Игра «Ловля обезьян» или релаксация «Спящий котенок».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (упражнение переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; «Стойка на голове»; «Лягушка»; «Полушпагаты»).

Занятие № 29-30.

Теория:

- Познакомить с гимнастическим термином - упражнение «Шпагаты»;
- рассмотрение картинок с изображением упражнения «Шпагаты».

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.
2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Выполнение упражнений: «Шпагаты»; «Стойка на голове» (со страховкой); «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд).
6. Игра «Ловля обезьян» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Шпагаты»; «Стойка на голове»; «Кувырок вперед»).

Занятие № 31-32.

Теория:

- разучить последовательность комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо);

Практика:

1. Ходьба широким и мелким шагом, в разных направлениях.

2. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
3. Связка: 4 шага галопа вправо, 4 прыжка на двух ногах, 4 шага галопа влево, 4 прыжка на двух ногах.
4. ОРУ для различных групп мышц.
5. Выполнение комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).
6. Повтор упражнения «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).
7. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» или «Сороконожка на лыжах».

Контроль

Последовательность комбинации из акробатических упражнений («ласточка», 2-3 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).

Занятие № 33-34. Соревнования по спортивной гимнастике «Всероссийский день гимнастики».

Теория:

- Познакомиться с порядком проведения соревнований.

Практика:

1. Построение занимающихся, приветствие.
2. ОРУ в игровой форме по кругу.
3. Участники соревнований по очереди выполняют комбинации.
4. Построение детей, награждение.

Контроль

Технику выполнения акробатических упражнений и их последовательность.

Занятие № 35-36.

Теория:

- Познакомить с названием упражнения «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».
5. Повтор упражнения «Мостик», из положения, лежа на спине.
6. Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 37-38.

Теория:

- Повторение акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение упражнений «Крокодильчики», «Киска хвостик подняла».
5. Выполнение комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).

6. Игра «Лягушки и цапли» или «Школа мяча».
7. Релаксация «Облака».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).

Занятие № 39-40.

Теория:

- Познакомиться с названием упражнения «Переворот боком»;
- Рассмотрение картинок с изображением упражнения «Переворот боком».

Практика:

1. Ходьба скрестным шагом, ходьба в сочетании с другими видами движений.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучивание упражнения «Переворот боком».
5. Выполнение упражнений: «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
6. Повтор комбинации из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).
7. Игра «Жмурки» или «Перелет птиц».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения («Переворот боком»).

Занятие № 41-42.

Теория:

- Знакомство с батутом;
- повторение названий упражнений: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка»;

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение прыжков на батуте.
5. Совершенствовать упражнения: «Переворот боком» с согнутыми ногами, «Полушпагаты», «Шпагаты», упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».
6. Игра «Жмурки» или «Два Мороза».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 43-44.

Теория:

- совершенствовать прыжки на батуте;
- совершенствовать упражнение «Переворот боком» с прямыми и согнутыми ногами (самостоятельно);
- способствовать развитию координации.

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.

2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Выполнение прыжков на батуте.
5. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с прямыми и согнутыми ногами (самостоятельно).
6. Игра «Пятнашки» или «Два Мороза».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 45-46.

Теория:

- Познакомить с гимнастическими терминами - упоры: лежа, боком, сзади;
- повторения названий упражнений прыжки на батуте, «Переворот боком»;

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучивание упоров: лежа, боком, сзади
5. Совершенствовать прыжки на батуте, упражнение «Переворот боком» (со страховкой).
6. Игра «Пятнашки» или «Волк во рву».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (упоры: лежа, боком, сзади; прыжки на батуте, «Переворот боком»).

Занятие № 47-48.

Теория:

- Повторять гимнастические термины - упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком»;

Практика:

1. Ходьба приставным шагом, спиной вперед.
2. Бег широким и мелким шагом, подскоки, шаги галопа вперед с правой и левой ноги.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упоры: лежа, боком, сзади; «Переворот боком» (со страховкой).
5. Игра «Мышеловка» или «Волк во рву».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (упоры: лежа, боком, сзади; прыжки на батуте, «Переворот боком»).

Занятие № 49-50.

Теория:

- Ознакомить и разучить упражнение «Стойка на руках»;
- Рассмотрение картинок с упражнением «Стойка на руках».

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение подводящих упражнений к «Стойке на руках».
5. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).
6. Игра «Мышеловка» или «Выручай!».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения «Стойка на руках».

Занятие № 51-52.

Теория:

- Повторять названия упражнений: «мостик», из положения, лежа на спине, «коробочку», «корзинку».

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнение упражнения «Стойка на руках», «мостик», из положения лежа на спине, коробочку, корзинку.
5. Игра «Ловля обезьян» или «Выручай!».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения «Стойка на руках», «мостик», из положения лежа на спине, коробочку, корзинку.

Занятие № 53-54.

Теория:

- ознакомить с названиями элементов вольных упражнений;
- обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Разучить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед
6. Выполнение упражнения «Стойка на руках».
7. Игра «Ловля обезьян» или «Удочка».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед).

Занятие № 55-56.

Теория:

- Повторять комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.

Практика:

1. Ходьба в полуприседе и приседе, ходьба по гимнастическим скамейкам.
2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед и назад.
3. ОРУ под музыку.
4. Ознакомление с элементами вольных упражнений.
5. Выполнить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.
6. Совершенствовать группировку и перекувырки в группировке, полушпагаты.
7. Игра «Пожарные на учении» или «Удочка».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 57-58.

Теория:

- Обучить последовательности названий упражнений комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Разучить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать «Стойка на руках», упоры.
6. Игра «Пожарные на учении» или игровое упражнение «Качалочка».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (комбинация: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны)

Занятие № 59-60.

Теория:

- Повторение названий упражнений из комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать кувырок вперед, кувырок назад.
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Качалочка».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения (комбинация: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны).

Занятие № 61-62.

Теория:

- Повторять название упражнений из комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны;

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.
5. Совершенствовать упражнения «Коробочка», «Колечко», «Рыбка».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 63-64.

Теория:

- Разучить последовательность названий комбинации: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат;

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Связка: галоп с правой ноги, скачок, галоп с левой ноги, скачок.
3. ОРУ под музыку.
4. Выполнить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «Мостик», через плечо в полушпагат.
5. Совершенствовать «Корзиночка», «Колечко», «Киска хвостик подняла».
6. Игровое упражнение «Цапля» или «Морская звезда».
7. Релаксация «Спящий котенок».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 65-66.

Теория:

- совершенствовать переворот боком вправо и влево;
- совершенствовать упражнения «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед);
- способствовать развитию силовых способностей.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения «Переворот боком вправо и влево», «Полушпагаты», кувырок вперед (несколько кувырков вперед).
5. Игровое упражнение «Самолет» или «Морская звезда».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 67-68.

Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья».

Теория:

- Познакомить с термином - спорт;
- Беседа о здоровом образе жизни.

Практика:

1. Знакомство и беседа с персонажами;
2. Эстафета «Умывание»;
3. Игра «Да и Нет»;
4. Эстафета «Собери урожай овощей и фруктов»;
5. Конкурс загадок;
6. Подведение итогов.

Контроль

Правильное понятие о спорте и здоровом образе жизни.

Занятие № 69-70.

Теория:

- Повторение названий упражнений «Стойка на лопатках» перекатом из упора, присев в упор присев;

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.

3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.
5. Совершенствовать упражнения: переворот боком вправо и влево, «Стойка на лопатках», «Складка».
6. Игровое упражнение «Самолет» или «Карусель».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

Занятие № 71-72.

Теория:

- Повторение названий упражнений: «Ласточка»; «Корзиночка»; «Коробочка»; переход из положения «Мостик» в положение «Упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.

Практика:

1. Ходьба пружинным и острым шагом.
2. Бег в колонне по два с различными перестроениями.
3. ОРУ для различных групп мышц.
4. Совершенствовать упражнения: «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;
5. Игровое упражнение «Танец медвежат» или «Колобок».

Контроль

Знание гимнастических терминов и техника их выполнения.

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- как проявлять решительность, сдержанность;
- о технике основных акробатических упражнений;
- как чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические упражнения технически правильно, четко, ритмично под музыку;
- выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- правильно выполнять элементарные упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, батуте, бревне);
- последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- обладать компетентностью в плане физического развития (владеть своим телом, различными видами движений, иметь представления о своем физическом облике и здоровье, умени заботиться о нем и др.)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-учебный график

1	Продолжительность освоения Программы	36 недель
2	Начало реализации Программы (начало учебного года)	01.10.2024
3	Окончание реализации Программы (конец учебного года)	31.05.2025
4	Первичный мониторинг (входное обеспечение уровня подготовленности обучающихся)	01.10.2024-08.10.2024
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы учреждения)	2 раза в неделю Продолжительность одного занятия: 30 мин
6	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные правительством РФ 4 ноября-День народного единства; 7 января Рождество Христово; 23 февраля-День защиты отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и труда; 9 мая – День Победы
7	Каникулы (сроки продолжительность)	Зимние каникулы с 30.12.2024-07.01.2025
9	Итоговый мониторинг	20.05.2025-24.05.2025
10	Дата итогового занятия	31.05.2025

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал (групповые занятия)	1
2	Батут	1
3	Гимнастическая скамейка	1
4	Гимнастическая стенка	1
5	Мат гимнастический	3
6	Обручи (d 60 см)	10
7	Обручи (d 80 см)	25

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Магнитофон	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество
1	Белая футболка	1
2	Черные шорты	1
3	Чешки	1
4	Гимнастический коврик	1

2.3 Формы аттестации

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Руководитель кружка должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития ребенка.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

1.Бег 30 метров с высокого старта. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет см от пола). Регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число см, тем выше гибкость ребенка.

5. Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8-0,6
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)

**Таблица оценок физической подготовленности
для детей 5-6 лет мальчики и девочки**

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже

6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	2	4	7	6	7 и ниже	8 и ниже
6	3	4	5	6	6 и ниже	8 и ниже
Тест 5. Мост (из произвольного положения) в баллах						
	1 балл	0,8 – 0,6 баллов	0,5 баллов	0,2-0,1 балл	0 баллов	
5-6	Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи незначительн о отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикул ярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	

2.4 Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренн	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренн

		опрос и др.	нных программой		ый программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическим и умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности и выполнения учебной задачи, не	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение

			возможности оценивает с помощью педагога	всегда объективно осуществляет самоконтроль	учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не актуализированы	Сформированы в полном объеме

3.Список литературы

1.Ширманова С.И. Спортивная гимнастика: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений,2012.

2.Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.М.Смолевского. М.: Физкультура и спорт, 1987.

3.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 1997.

4.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

5.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.

6.Здоровый дошкольник: программа физического воспитания детей дошкольного возраста. Под ред. В.И.Авершина. Пенза, 2005.

7.Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 2, 2009.

8.Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 1, 2014.

9.Во славу Пензенского спорта. - Мультимедийная энциклопедия Пензенского спорта. 1 выпуск, 2007.

Литература для учащихся и родителей:

1.В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов.Гимнастика. – Ростов-на-Дону:Феникс,2011. - 336с.

2. Маршак С.Я «Пожелание друзьям»