Принято:
на Педагогическом совете
от «28» августа 2024г.
протокол № 1

Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский сад № 25 г. Ельца
_____ Л.В. Сафонова
приказ от «28» сентября 2024 г. №97

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 ГОРОДА ЕЛЬЦА"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 ГОРОДА ЕЛЬЦА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 ГОРОДА ЕЛЬЦА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 ГОРОДА ЕЛЬЦА", email=4dmi.che@gmail.com
Дата: 2024.10.02 11:12:35 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ»

для детей 6-7 лет

срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Лавриненко Юлия Алексеевна
инструктор по ФК

Елец, 2024г.

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Сведения о программе	
1.3. Цели и задачи реализации программы	
1.4. Планируемые результаты освоения программы	
1.5. Целевая аудитория	
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание рабочей программы	
3. Организационный раздел	
3.1. Организационно-педагогические условия	
3.2. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации	
3.3. Сетка образовательной нагрузки	
3.4. Календарный учебный график	
3.5. Оценочные материалы	
3.6. Воспитательные компоненты	
3.7. Информационно-методические условия реализации программы. Список литературы	
Приложение 1. Перечень упражнений	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1.Пояснительная записка.

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для всестороннего физического развития детей, совершенствования их двигательных способностей и оздоровления.

Занятия гимнастикой способствуют сохранению здоровья детей, заботе о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений. 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, особенно на первых порах, является для них новым, интересным и необходимым.

Преимуществом дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные гимнасты» (далее – Программа) является её универсальность: для всех групп предлагается общий объём образовательного содержания, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счёт перераспределения образовательной нагрузки на отдельные виды подготовки, в рамках которых изучается материал.

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, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

1.1. Перечень нормативных документов.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступившем в силу с 08.07.2018);
- Конвенцией о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Конституцией Российской Федерации;

- Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28)»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- решением коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Уставом МБДОУ детский сад №25 г. Ельца

Программа дополняет основную образовательную программу ДОУ и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по области «Физическое развитие».

При создании программы руководствовались следующими принципами:

- **Принцип участия -** привлечение педагогов дошкольной образовательной организации, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по формированию здоровых привычек;
- **Принцип научности -** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками;
- **Принцип комплексности –** осуществление работы с учётом взаимодействия всех факторов (состояние здоровья, сложность задания, время проведения совместной деятельности);
- **Принцип интеграции -** одновременное использование различных видов деятельности (двигательной, коммуникативной, познавательной, игровой) в целостном развитии личности ребёнка средствами физической культуры;
- **Принцип системности -** выстраивание предлагаемого детям двигательного материала (движений и упражнений) в систему, постепенное усложнение нагрузок.

Возрастные особенности.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье. Одной из важной отличительной особенностью данной программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий процесс обучения.

1.2. Сведения о Программе.

1.2.1. Особенности Программы.

Основу Программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придаётся эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершённости гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятия, который придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

1.2.2. Направленность: данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2.3. Сведения об обучении по индивидуальному учебному плану.

Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренному обучению не предусмотрено.

1.2.4. Сведения о предоставлении документа об обучении по программе ДООП

- Документ об обучении по программе ДООП не предоставляется.

1.2.5. Объем, сроки обучения, форма обучения
Занятия проводятся в подгрупповой форме.
Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.
Общее количество занятий в год – 72:
- 2 занятия в неделю (1 занятие с подгруппой девочек и 1 занятие с подгруппой мальчиков)
Продолжительность занятия – 30 минут.
Форма обучения – очная.

1.3. Цель и задачи программы
Цель: развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений, и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координированных движений.
Задачи:
- ✓ учить выполнять упражнения на статическое равновесие;
- ✓ формировать умение правильно выполнять акробатические упражнения;
- ✓ учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- ✓ развивать способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений;
- ✓ формировать стойкий интерес к физическим упражнениям, желание систематически заниматься физической культурой и спортом;
- ✓ развивать умение видеть и понимать красоту и гармоничность движений при выполнении упражнений спортивной гимнастики;
- ✓ укреплять здоровье дошкольников;

1.4. Планируемые результаты:
- дети владеют простейшими элементами общей физической и специальной физической подготовки;

- у детей развиты способности, необходимые для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений;
- дети выполняют упражнения на статическое равновесие;
- дети видят и понимают красоту и гармоничность движений при выполнении упражнений спортивной гимнастики;
- дети выполняют имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- у детей сформированы стойкий интерес к упражнениям спортивной гимнастики, желание систематически заниматься физической культурой и спортом;
- при выполнении упражнений дети чувствуют себя уверенно;
- у детей улучшилось состояние здоровья.

1.5. Целевая аудитория.

Дети старшего дошкольного возраста (6 – 8 лет).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание Программы.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Занятия состоят из 3 частей:

- **водная часть** включает комплекс упражнений игрового характера, оказывающих стимулирующее воздействие на весь организм ребёнка. Это прежде всего упражнения динамического характера (различные виды ходьбы, бега, прыжков), а также упражнения в организационных действиях (построения, перестроения). Основная задача вводной части – создание общего настроя детей на занятия физическими упражнениями;
- **основная часть** содержит комплекс общеразвивающих упражнений. а также основной объём прикладных, акробатических и вольных упражнений. Часть основного времени отводится на подвижные игры и упражнения с элементами соревнований, которые обеспечивают высокую двигательную активность;
- **заключительная часть** представлена успокаивающими упражнениями (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающими упражнениями (упражнения на внимательность, координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнениями, способствующими повышению эмоционального тонуса.

Календарно-тематический план работы (подгруппа девочек).

№	Тема занятий	Задачи
		СЕНТЯБРЬ
1	**Волшебное путешествие в прошлое**	Знакомить детей с гимнастикой и историей ее развития в России. Довести до сознания детей, что двигательная активность является источником крепкого здоровья. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат.
2	**Сказочное разнообразие**	Знакомить детей с терминологией спортивной гимнастики и классификацией гимнастических упражнений. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.

3	**Мы внимательны и осторожны**	Знакомить детей с правилами поведения во время занятий по спортивной гимнастике. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4	**Весёлые ласточки**	Учить сохранять статическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта.
Октябрь		
1	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
2	**Пугливый заяц**	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, внимательность. Прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой. Воспитывать аккуратность, вежливость.

		Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
3	**Весёлые ласточки**	Учить сохранять статическое равновесие при выполнении упражнения «ласточка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать гибкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
4	**Неподвижный поплавок**	Учить выполнять группировку сидя, лёжа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
Ноябрь		
1	**Ванька-встанька**	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
2	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.
3	**Пугливый заяц**	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, внимательность.

		Прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
4	**Весёлые ласточки**	Учить сохранять статическое равновесие при выполнении упражнения «ласточка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать гибкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
	Декабрь	
1	**Ванька-встанька**	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
2,3	**Стройные берёзки**	Учить правильно выполнять стойку «берёзка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силовые качества. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4	**По узенькой тропинке**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка.

		Развивать чувство равновесия, внимания. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм, аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
		Январь
1	**Цапли на бревне**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие на двух ногах, на одной ноге. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм, аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
2	**Непослушный колобок**	Учить выполнять кувырок вперёд. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
3	**По узенькой тропинке**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимание. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4	**Цапли на**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие на двух ногах, на одной ноге.

	бревне	Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм, аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
	Февраль	
1	**Стройные берёзки**	Учить правильно выполнять стойку «берёзка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силовые качества. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
2	**Непослушный колобок**	Учить выполнять кувырок вперёд. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
3	**По узенькой тропинке**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимание.

		Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4	**Балерины**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
Март		
1	**Балерины**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать желание и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
2-3	**Прыгают кузнечики**	Упражнять в построениях в пары, в колонну по одному. Учить быстро реагировать на указания взрослого. Формировать привычку правильно сохранять правильную осанку. Укреплять своды стопы с помощью прыжков. Развивать выносливость, скорость, силу, ловкость, координацию. Воспитывать внимание, активность, настойчивость в достижении цели.
4	**Гимнастки на бревне**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие на гимнастической скамейке. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы.

		Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
Апрель		
1-2	**На лесенке**	Учить выполнять различные виды движений на гимнастической стенке. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость тела. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
3-4	**Птичка на ветке**	Упражнять детей в выполнении различных движений у гимнастической стенке. Укреплять организм с помощью физических упражнений. Формировать правильную осанку. Развивать гибкость. Формировать потребность в здоровом образе жизни, уверенность в своих силах. Вызывать интерес к занятиям.
Май		
1-2	**Гимнастки на бревне**	Учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие на гимнастической скамейке. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Развивать саморегуляцию, давая детям информацию о смене элементов движений. Содействовать правильному употреблению в речи названий движений и упражнений.
3-4	**Сколько мы умеем!**	Знакомить детей с простой гимнастической комбинацией на матах. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему.

		Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силу, ловкость. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию. Вызывать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать на них хороший результат.

Календарно-тематический план работы (подгруппа мальчиков).

№	Тема занятий	Задачи
		Сентябрь
1	**Волшебное путешествие в прошлое**	Знакомить детей с гимнастикой и историей ее развития в России. Довести до сознания детей, что двигательная активность является источником крепкого здоровья. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Формировать стремление к физическому совершенствованию, желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать хороший результат.
2	**Сказочное разнообразие**	Знакомить детей с терминологией спортивной гимнастики и классификацией гимнастических упражнений. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
3	**Мы внимательны и осторожны**	Знакомить детей с правилами поведения во время занятий по спортивной гимнастике. Формировать правильную осанку в ходьбе. Укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус. Развивать скоростные качества, силу, ловкость.

		Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
4	**Пугливый заяц**	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, внимательность. Прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
Октябрь		
1	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.
2	**Пугливый заяц**	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, внимательность. Прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
3	**Неподвижный**	Учить выполнять группировку сидя, лёжа.

	поплавок	Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
4	**Ванька-встанька**	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике. Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
Ноябрь		
1	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.
2	**Пугливый заяц**	Учить выполнять упор сидя. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать ловкость, внимательность. Прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать стремление преодолевать трудности, желание добиться положительного результата.
3	**Неподвижный поплавок**	Учить выполнять группировку сидя, лёжа. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать гибкость, внимание, ловкость. Воспитывать интерес к гимнастике, решительность, настойчивость, сообразительность.
4	**Ванька-встанька**	Учить правильно выполнять перекаты. Приобщать к здоровому образу жизни на основе потребности в физической активности. Развивать силу, ловкость. Формировать интерес к гимнастике.

		Воспитывать решительность, настойчивость, сообразительность.
Декабрь		
1	**Стройные берёзки**	Учить правильно выполнять стойку «берёзка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силовые качества. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость.
2	**Непослушный колобок**	Учить выполнять кувырок вперёд. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
3	**Пожарная команда**	Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на другой пролёт. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
4	**Гимнасты-силачи**	Учить выполнять вис углом на вытянутых руках. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пресса, силу. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Январь		

1	**Непослушный колобок**	Учить выполнять кувырок вперёд. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
2	**Стройные берёзки**	Учить правильно выполнять стойку «берёзка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силовые качества. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость.
3-4	**Пожарная команда**	Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на другой пролёт. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Февраль		
1	**Стройные берёзки**	Учить правильно выполнять стойку «берёзка». Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силовые качества. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость.
2	**Непослушный колобок**	Учить выполнять кувырок вперёд. Укреплять организм детей с помощью физических упражнений и спортивных игр. Формировать правильную осанку. Повышать мышечную силу.

		Укреплять опорно-двигательный аппарат. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм. Воспитывать аккуратность, вежливость. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.
3	**Весёлые ласточки**	Учить сохранять статическое равновесие. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать гибкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
4	**Пожарная команда**	Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на другой пролёт. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы нижних и верхних конечностей, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
Март		
1	**Гимнасты-силачи**	Учить выполнять вис углом на вытянутых руках. Удовлетворять потребность в движении. Развивать мышцы верхних конечностей и брюшного пресса, силу. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
2	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать чувство равновесия, внимательность. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортивным играм.
3-	**Подготовка**	Учить детей выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, на препятствие.

4	**космонавтов**	Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
	Апрель	
1	**Внимательная цапля**	Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух (одной) ногах. Формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, укреплять мышечную систему. Развивать чувство равновесия, внимательность.
2	**Подготовка космонавтов**	Учить детей выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, на препятствие. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
3-4	**Космонавты в космосе**	Учить выполнять произвольные прыжки на гимнастическом мате. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
	Май	
1-2	**Космонавты в космосе**	Учить выполнять произвольные прыжки на гимнастическом мате. Удовлетворять потребность в движении. Укреплять мышцы нижних конечностей. Развивать силу, ловкость, координацию. Приобщать детей к традициям физической культуры и спорта. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

2-3	**Сколько мы умеем!**	Знакомить детей с простой гимнастической комбинацией на матах. Формировать правильную осанку. Укреплять мышечную систему. Повышать эмоциональный тонус ребёнка. Развивать силу, ловкость. Воспитывать у детей стремление к физическому совершенствованию. Вызывать желание участвовать в физкультурных мероприятиях, показывать на них хороший результат.

3. Организационный раздел.

3.1. Организационно-педагогические условия.

3.1.1. Материально-технические условия.

Для реализации Программы в детском саду имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь 1.Гимнастические маты 2. Обручи (20 шт.) 3. Кубики (20 шт.) 4. Кегли (20 шт.) 5. Гимнастические скамейки (2 шт.) 6. Коврики (15 шт.) 7. Гимнастическая стенка (3 шт)

ТЕХНИЧЕСКИЕ Средства обучения:

-магнитофон (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы.

3.1.2. Кадровое обеспечение Программы.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юные гимнасты» реализует инструктор по физической культуре Лавриненко Юлия Алексеевна, имеющая высшую квалификационную категорию.

3.2. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме открытого показа занятия, соревнования.

3.3.Сетка образовательной нагрузки.

Название курса	Подгруппа девочек			Подгруппа мальчиков		
	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Формы промежуточной аттестации	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Юные гимнасты»	1	36	открытые показы педагогам ДОУ и родителям	1	36	открытые показы педагогам ДОУ и родителям
Итого:	1	36		1	36	

3.4. Календарный учебный график.

Продолжительность образовательного процесса	Подгруппа девочек	Подгруппа мальчиков
Начало учебных занятий	2 сентября 2024	2 сентября 2024
Сроки промежуточной аттестации	открытый показ в конце года	открытый показ в конце года
Продолжительность занятия	30 мин.	30 мин.
Окончание учебных занятий	30 мая 2025	30 мая 2025

3.5. Оценочные материалы.

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития, а также становление координационных механизмов.

Программа обследования дошкольников состоит из раздела, характеризующего: - развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, гибкости, ловкости.

Качество: гибкость (подвижность тазобедренных суставов)
Норматив: шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги
Баллы: "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками
"4" - 1 - 5 см от пола до бедра
"3" - 6 - 10 см от пола до бедра
"2" - захват только одноименной рукой
"1" - без наклона назад

Качество: гибкость: подвижность.
Норматив: поперечный шпагат
Баллы: "5" - выполнение шпагата по одной прямой тазобедренных суставов
"4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь
"3" - до 10 см от линии до паха
"2" - 10 - 15 см от линии до паха
"1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.

Качество: гибкость (подвижность позвоночного столба)
Норматив: "Мост" на коленях (И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П).
Баллы: "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе
"4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки
"3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
"2" - наклон назад, руками до пола
"1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь.

Качество: гибкость (подвижность позвоночного столба)

Норматив: "Мост" (И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П).
Баллы: "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка
"4" - мост с захватом
"3" - мост вплотную, руки к пяткам
"2" - 2 - 6 см от рук до стоп
"1" - 7 - 12 см от рук до стоп.

Качество: силовые способности.
Норматив: сила мышц пресса (Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд)
Баллы: "5"- 10 раз
"4" - 9 раз
"3" - 8 раз
"2" - 7 раз
"1" - 6 раз

Качество: силовые способности.
Норматив: сила мышц спины (Из И.П. лежа на животе 1 – прогиб назад, Выполнить 10 раз)
Баллы: "5" - до касания ног
"4" - руки параллельно полу
"3" - руки дальше вертикали
"2" - руки точно вверх
"1" - руки чуть ниже вертикали.

Качество: координационные способности.

Норматив: статическое равновесие "захват" (И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой)
Баллы: "5" - 8 секунд
"4" - 7 секунд
"3" - 6 секунд
"2" - 5 секунд
"1" - 4 секунды.

Качество: координационные способности.
Норматив: статическое равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад (Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд)
Баллы: "5" - "рабочая" нога выше головы
"4" - стопа на уровне плеча
"3" - нога на уровне 90°
"2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

3.6. Воспитательные компоненты.

Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе

3.7. Информационно-методические условия реализации программы.

Список литературы.

1.Е.В. Моисеева, А.П. Леукина, М.С. Первойкин, А.А. Чеменёва Юные гимнасты . М., 2021
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
тодика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.
3 Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
5. Калининский О.А.; Филиппова С.О. Планирование в физической культуре дошкольников. Методические рекомендации. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
6. Осокина Т.И. Физическая культура дошкольников. – М.: Просвещение, 1984. Программа «Детство» РГПУ им. А.И.Герцена.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – м.: Просвещение, 1984.