




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Ласточка»

<p>Согласовано Старший воспитатель МБДОУ  Е.А. Архипова <i>30 августа 2024</i></p>	<p>Утверждаю: Заведующая МБДОУ:  Н.А. Куликова Приказ № 130 от 30.08.2024 г.</p> 
--	--

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Юные гимнасты»
на 2024-2025 учебный год**

г. Красный Холм
2024 год

Содержание:

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Формы работы с детьми.....	4
1.4 Принципы кружковой работы	5
1.5 Методические рекомендации.....	5
1.6 Планируемые результаты освоения программы. Формы мониторинга.....	6
2. Содержательный раздел	7
2.1 Календарно-тематическое планирование работы кружка «Юные гимнасты».....	7
3. Организационный раздел.....	12
3.1 Учебный план.....	12
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы «Юные гимнасты»...13	13

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время в ДОУ увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана программа дополнительного образования «Художественная гимнастика» по методике Е.В. Моисеевой, А.П. Леукиной, М.С. Первойкина, А.А. Чеменева.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. 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.

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. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная 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 парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

1.2 Цели и задачи

Цель программы- развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения гимнастических упражнений, и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координированных движений.

Задачи программы:

- Учить выполнять упражнения на статическое равновесие;
- Формировать умение правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- 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;

1.3 Содержание и формы работы с детьми

Данная программа рекомендуется для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и адресована инструкторам по физической культуре.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем образовательного содержания, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения образовательной нагрузки на отдельные виды подготовки, в рамках которых изучается материал.

Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие все основных функций организма.

Содержание программы представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоритических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

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

При создании программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности воспитанников старшего дошкольного возраста, их физические и психологические особенности.

1.4 Принципы кружковой работы

- 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 учетом 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 ребенка средствами физической культуры;
- Принцип системности- выстраивание предполагаемого детям двигательного материала (движений и упражнений) в систему, постепенное усложнение нагрузок.

1.5 Методические рекомендации

На занятиях дети получают:

- Теоритические знания
- Практические умения и навыки
- Организационные навыки

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2-3 минутных бесед, которые проводятся в начале занятия.

Каждое из занятий состоит из 3х частей: вводной (5-7минут), основной (15-20 минут) и заключительной (4-6 минут).

1.6 Планируемые результаты освоения программы. Формы мониторинга

Планируемые результаты:

- ✓ 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 проявляют выраженный интерес к продолжению занятий в условиях спортивной секции
- ✓ Дети нацелены на достижения в данном виде спортивных упражнений.

Формы мониторинга

Согласно Федеральному закону «Об образовании в РФ», «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Согласно ФГОС ДО, «при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики».

В течении года проводится несколько видов диагностики:

1. Медицинская диагностика- оценка проводится по результатам анализа заболеваемости детей.

2. Педагогическая диагностика:

-диагностика первоначальных знаний по спортивной гимнастике (проводится в форме бесед с детьми)

-мониторинг освоения содержания программы по спортивной гимнастике на основе базовых элементов.

Диагностические материалы

По результатам освоения программы «Юные гимнасты» ежегодно в мае в течении 3х занятий руководитель кружка проводит мониторинг в форме индивидуального тестирования.

Диагностический инструментарий включает в себя тесты, выявляющие уровень развития:

- ✓ Чувства равновесия- «Цапля» (сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе), «Ласточка» (сохранение равновесия стоя на одной ноге наклонившись вперед и подняв другую ногу назад вверх, руки в стороны);
- ✓ Гибкости- «Ножик» (наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые из положения сидя), «Мостик» (лежа на спине, согнуть ноги и развести их, носки развести кнаружи, руками опереться у плеч, выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, затем медленно опуститься на спину);
- ✓ Силовых качеств- «Стройные березки» (сохранение статического вертикального положения вверх ногами с опорой на лопатки, затылок, локти, с поддержкой руками под спину).

2. Содержательный раздел

2.1 Календарно-тематическое планирование работы кружка «Юные гимнасты»

№	Образовательная деятельность	Дата проведения
Сентябрь		
1.	Волшебное путешествие в прошлое Задачи: Знакомить детей с гимнастикой и историей ее развития в России, развивать скоростные качества, силу ловкость, формировать стремление к физическому совершенствованию, показывать хороший результат. Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет», «Гимнастика с обручем», «Летающие бабочки»	
2.	Сказочное разнообразие Задачи: знакомить детей с терминологией спортивной гимнастики и классификацией гимнастических упражнений, формировать правильную осанку в ходьбе, укреплять мышечную систему Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет», «Гимнастика с обручем», «Летающие бабочки»	
3.	Мы внимательны и осторожны Задачи: знакомить детей с правилами поведения на занятиях, развивать скоростные качества, силу, ловкость. Игровые упражнения: эстафета «На одной ножке», эстафета «Заячьи бега», подвижная игра «Летающие бабочки»	
4.	Внимательная цапля Задачи: Учить сохранять статическое, динамическое равновесие на двух и одной ногах, повышать эмоциональный тонус ребенка, воспитывать аккуратность, вежливость Игровые упражнения: «Циркачи», «Цапли на болоте», подвижная игра «Внимательная цапля»	
5.	Веселые ласточки	

	<p>Задачи: учить сохранять статическое равновесие при выполнении упражнения «Ласточка», развивать гибкость и координацию</p> <p>Игровые упражнения: «Пингвины», «Ласточка» на коленях, «Лебедь», «Веселые лебеди»</p>	
Октябрь		
6.	<p>Неподвижный поплавок</p> <p>Задачи: учить выполнять группировку сидя и лежа, развивать гибкость, внимание, ловкость.</p> <p>Игровые упражнения: «Клубочек», «Неподвижный поплавок», подвижная игра «Совушка»</p>	
7.	<p>Ванька-встанька</p> <p>Задачи: учить правильно выполнять перекаты, развивать силу и ловкость</p> <p>Игровые упражнения: «Жучки», «Ванька-встанька», «Бревнышки», подвижная игра «Затейники»</p>	
8.	<p>Стройные берёзки</p> <p>Задачи: учить правильно выполнять стойку «Березка», развивать силовые качества</p> <p>Игровые упражнения: «Самолеты», «Березка», подвижная игра «Летающие бабочки»</p>	
9.	<p>Цапли на бревне</p> <p>Задачи: учить сохранять статическое равновесие, укреплять мышечную систему</p> <p>Игровые упражнения: «Циркачи», «Цапли на болоте», подвижная игра «У кого меньше мячей»</p>	
Ноябрь		
10.	<p>Непослушный колобок</p> <p>Задачи: учить выполнять кувырок вперед, формировать правильную осанку, повышать мышечную силу</p> <p>Игровые упражнения: «Ванька-встанька», «Кувырок-перекат», «Непослушный колобок», подвижная игра «Удочка»</p>	
11.	<p>По узенькой тропинке</p> <p>Задачи: учить детей сохранять статическое и динамическое равновесие, развивать чувство равновесия, внимание</p> <p>Игровые упражнения: «По мостику», «Прыгуны», «Чертик», малоподвижная игра «Телеграф»</p>	
12.	<p>Балерины</p> <p>Задачи: формировать правильную осанку в</p>	

	различных видах ходьбы, повышать эмоциональный тонус ребенка, развивать чувство равновесия Игровые упражнения: «Балерина», «Прыгуны», подвижная игра «Летающие бабочки»	
Декабрь		
13.	Прыгают кузнечики Задачи: упражнять в построениях в пары, формировать привычку сохранять правильную осанку Игровые упражнения: «Пружинки», «Прыгают кузнечики», подвижная игра «Летающие бабочки»	
14.	Гимнастики на бревне Задачи: учить детей сохранять статическое равновесие, укреплять мышечную систему Игровые упражнения: «По мостику», «Гимнастики на бревне», «Внимательная цапля»	
15.	На лесенке Задачи: учить выполнять различные виды движений на гимнастической стенке, формировать правильную осанку Игровые упражнения: «Лягушка», «Змейка», «Ласточка с опорой», «Пятнашки»	
Январь		
16.	Птичка на ветке Задачи: упражнять детей в выполнении различных движений у гимнастической стенки, формировать правильную осанку, развивать гибкость Игровые упражнения: «Птичка на ветке», «Веточка качается», упражнение «Ласточка» с опорой, подвижная игра «Пятнашки»	
17.	Сколько мы умеем! Задачи: знакомить детей с простой комбинацией на матах, укреплять мышечную систему, формировать правильную осанку Игровые упражнения: «Цапля», «Ножик», «Березка», «Ласточка»	
18.	Мы внимательны Задачи: укреплять мышечную систему, развивать ловкость, повышать эмоциональный тонус ребенка Игровые упражнения: подвижная игра «Борьба за	

	мяч», «Подвижная цель», подвижная игра «Удочка»	
Февраль		
19.	Внимательная цапля Задачи: формировать правильную осанку в различных видах ходьбы, воспитывать аккуратность, вежливость, закреплять статическое и динамическое равновесие на двух (одной) ногах Игровые упражнения: «Цапли на болоте», «Внимательная цапля», «По мостику»	
20.	Веселые ласточки Задачи: учить сохранять статическое равновесие, формировать потребность в здоровом образе жизни, укреплять мышечную систему Игровые упражнения: «Ласточка» на коленях, «Лебедь», «Веселые лебеди»	
21.	Пугливый заяц Задачи: закреплять умение выполнять упор сидя, укреплять мышечную систему, развивать ловкость и внимание Игровые упражнения: эстафета с мячом «Передай-присядь», эстафета «Заячьи бега», малоподвижная игра «Пугливый заяц»	
22.	Неподвижный поплавок Задачи: закреплять умение выполнять группировку сидя, лежа, развивать гибкость, ловкость, вызывать интерес к гимнастике Игровые упражнения: «Клубочек», «Неподвижный поплавок», подвижная игра «Совушка»	
Март		
23.	Ванька-встанька Задачи: продолжать правильно выполнять перекаты, развивать ловкость и силу, формировать интерес к гимнастике Игровые упражнения: «Жучки», «Ванька-встанька», «Бревнышки», «Удочка»	
24.	Стройные березки Задачи: продолжать учить правильно выполнять стойку «Березка», укреплять мышечную систему Игровые упражнения: «Самолеты», «Березка», подвижная игра «У медведя во бору»	
25.	Непослушный колобок	

	<p>Задачи: продолжать выполнять кувырок вперед, формировать правильную осанку, развивать ловкость</p> <p>Игровые упражнения: «Ванька-встанька», «Кувырок-перекат», «Непослушный колобок», подвижная игра «Удочка»</p>	
26.	<p>Мостик через ручеёк</p> <p>Задачи: учить правильно выполнять акробатическое упражнение «Мостик», укреплять мышечную систему, развивать гибкость, силу</p> <p>Игровые упражнения: эстафета «Чехарда», «Мостик через ручеек», «Мостик опускается», игра малой подвижности «Море волнуется раз»</p>	
27.	<p>Улитка в домике</p> <p>Задачи: учить детей правильно выполнять акробатическое упражнение «Полушпагат», укреплять мышечную систему, развивать гибкость</p> <p>Игровые упражнения: «Улитка», «Улитка в домике», «Улитка в замке», подвижная игра «У кого меньше мячей»</p>	
Апрель		
28.	<p>Веселое колесо</p> <p>Задачи: учить правильно выполнять акробатическое упражнение «Колесо», упражнять в построениях в пары и колонну по одному, формировать привычку сохранять правильную осанку</p> <p>Игровые упражнения: эстафета «Чехарда парами», «Веселая радуга», «Колесо», подвижная игра «Охотник в лесу»</p>	
29.	<p>Закрепление упражнений по занятию «Веселое колесо»</p>	
30.	<p>Цапли на бревне</p> <p>Задачи: продолжать учить детей сохранять равновесие на одной ноге на гимнастическом бревне, укреплять мышечную систему, развивать внимание</p> <p>Игровые упражнения: «По мостику», «Цапли на болоте», подвижная игра «У кого меньше мячей»</p>	
31.	<p>Веселые ласточки</p> <p>Задачи: учить сохранять статическое равновесие на гимнастическом бревне, развивать гибкость и</p>	

	координацию Игровые упражнения: «Веселые лебеди» (на бревне), «Лебедь» (на бревне), «Ласточка» (на бревне), подвижная игра «Удочка»	
Май		
32.	По узенькой тропинке Задачи: продолжать учить детей сохранять статическое и динамическое равновесие на гимнастическом бревне, формировать правильную осанку Игровые упражнения: «По мостику», «Прыгуны», «Чертик», игра малой подвижности «Телеграф»	
33.	Балерины Задачи: продолжать учить детей сохранять статическое, динамическое равновесие на гимнастическом бревне, развивать внимательность Игровые упражнения: «Балерина», «Прыгуны», «Чертик», подвижная игра «Летающие бабочки»	
34.	Гимнастки на бревне Задачи: Продолжать учить детей сохранять равновесие, укреплять мышечную систему, повышать эмоциональный тонус ребенка Игровые упражнения: «По мостику», «Гимнастки на бревне», подвижная игра «Внимательная цапля»	
35.	Сколько мы умеем! Задачи: учить детей выполнять простую гимнастическую комбинацию на матах, формировать правильную осанку, укреплять мышечную систему Игровые упражнения: «Березка», «Ласточка», «Мостик через ручеёк»	

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план

Педагог (руководитель кружка): Морозова Нина Владимировна

Категория воспитанников: дети старшего возраста

Длительность 20-25 мин

Данная рабочая программа реализуется в форме кружковой работы.

Мониторинг: 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

Планирование составлено на основе:

программы Е.В Моисеевой, А.П. Леукина, М.С. Первойкина, А.А. Чеменевой «Юные гимнасты»

3.2. Учебно- методическое обеспечение программы.

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие.-М.: Terra-Спорт, 2002.

3. Гимнастическая терминология: справочник по курсу «Гимнастика»/ Сост. С.А. Александров.-Гродно: ГрГУ, 2000.

4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник на инструкторов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского.- изд.3-е, перераб. И доп.-М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Игнашенко А.М. Акробатика.-М.: и спорт.1991.

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.-Ростов н/Д: Феникс, 2002.

Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Сетевой образовательный проект «Здоровьеобеспечение детей дошкольного возраста в условиях взаимодействия ДОУ-ООУ-ФОК: Информационно-методический сборник. Вып.2/ Под общ. Ред. В.Т. Чичикина –Н.Новгород: Нижегородский институт развития и образования, 2011.

8. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-М.: Советский спорт, 2005.

9. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А. Физкульт-ура: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении/ Под ред. В.Н. Шебеко.- Мозырь: Белый Ветер, 2006.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Постановление Главного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013

- №115 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 июня 2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
6. Постановление правительства РФ от 21 января 2015г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 №1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».