

Управление образования администрации городского округа

«Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад
№39 г. Йошкар-Олы "Веснушка"

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад №39 г.Йошкар – Олы
«Веснушка»

Протокол от __29.__08__.2025__ г. №_1__

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

М.М. Солдатова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: дети 5-6 лет

Срок освоения программы: 8 месяцев

Объём часов: 64 часа

Ф.И.О. разработчика программы: Королева Анастасия Дмитриевна

Йошкар-Ола

2025г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ВЕСНУШКА",**
Солдатова Марина Михайловна, Заведующий

27.11.25 15:50 (MSK)

Сертификат 00D6B0631EE809CDAF5D042FA602578141

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Объём и срок освоения программы	10
1.4	Содержание программы	12
1.5	Планируемые результаты освоения программы	16
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарно-тематическое планирование секции «Гимнастика» для детей 5-6 лет	17
2.2	Условия реализации программы	30
2.3	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	30
2.4	Оценочные материалы	31
2.5	Методические материалы	32
2.6	Список литературы	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Гимнастика — один из самых зрелищных и технически сложных видов спорта, объединяющий элементы акробатики, танца и физической подготовки.

Гимнастика включает в себя различные упражнения, требующие силы, гибкости, координации и выносливости. У людей, которые тренируются регулярно, формируется хорошая осанка, красивая походка, повышается ловкость и выносливость.

Гимнастика важна для разностороннего физического развития детей. Некоторые цели занятий:

- Поднятие эмоционального и мышечного тонуса. Выполнение физических упражнений повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.
- Формирование умения сохранять правильную осанку.
- Развитие координации движений, подвижности суставов, силы, гибкости, внимания, ориентировки в пространстве.
- Воспитание целеустремлённости и выносливости.
- Улучшение общего состояния и функциональных возможностей детского организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Также занятия гимнастикой помогают детям:

- Восполнить недостаток движения.
- Предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность во время обучения.
- Заложить стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.
- Дать представление о разнообразном мире движений, который является для детей новым и интересным.

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность Программы

В общей системе всестороннего развития ребенка физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных общеразвивающих услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

В системе физического воспитания детей гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью гимнастических упражнений наиболее успешно развиваются не только умение владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому гимнастика позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями гимнастикой и акробатикой. В гимнастике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Разработка дополнительной общеразвивающей программы физической направленности- «Гимнастика» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников. Гимнастика привлекает прежде всего своей доступностью, заниматься можно с 3-х лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно в любом зале или помещении.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения гимнастических упражнений.

Занятия в кружке «Гимнастика» позволяют развивать творческие задатки дошкольников.

Гимнастические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием

(обручи, мячи, скакалки, флажки и т.д.).

Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Новизна программы

Состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики и акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности. Занятия с детьми младшего дошкольного

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

возраста позволяют осваивать технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений путем разнообразия вариантов и усложнения условий их выполнения.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на развитие детей дошкольного возраста с элементами гимнастики, акробатики, стретчинга. Благодаря занятиям этими видами спорта у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения, чувство команды. Программа способствует приобщению детей к видам спорта с дошкольного детства; плавному переходу к школьному этапу образования; реализации желания детей проявить себя в движении; откликается на желание родителей видеть своего ребенка физически развитым, здоровым, активным.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа гимнастики обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать развивающий процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы. Программа представляет собой систему, позволяющую развить в ребенке способность свободно владеть разными упражнениями и элементами.

Принципы педагогической деятельности в работе детьми

1. Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости - содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. Принцип культуросообразности – изучение культурных ценностей и национальных традиций.
4. Принцип гуманно – личностного отношения к ребенку, направленного на его

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей.

5. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

6. Систематичность. Все занятия происходят регулярно.

7. Принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-воспитательного процесса. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение.

8. Наглядность. Показ руководителем определенных упражнений и использование различных средств ТСО и наглядных пособий.

9. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

10. Взаимодействие. Не «над учениками», а «вместе, рядом с ними».

11. Закрепление навыков. Выступления детей на праздниках, концертах разного уровня.

Адресат программы- данная программа рассчитана на детей 5-6 лет. В группе занимается до 20 человек. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное время. Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к практике, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития ребенка. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное его развитие. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. О том, в чем особенности физического развития детей дошкольного возраста, какие двигательные навыки должны быть сформированы в этом возрасте, как заниматься физическим воспитанием с ребенком, рассказано в статье.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Срок освоения Программы – 8 месяцев с октября по май.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью не более 25 минут для детей 5-6 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Все занятия кружка проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.2. Цель и задачи программы

В соответствии с направленностью основной **целью** Программы является формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Реализация Программы способствует организации необходимого двигательного режима, созданию положительного психологического настроения,

формированию высокого уровня занятий, умений и навыков, способствует гармоничному развитию личности дошкольника. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному совершенствованию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию памяти, внимания,
- формировать навыки выразительности, пластичности,
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.3. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 8 месяцев (сентябрь-май), что составляет 64 часа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы 5-6 лет.

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале: включают теоретические занятия и практические занятия. Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, групповой, подгрупповой, поточный, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход:

дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия, мобильные

объединения детей при выполнении заданий. Один раз в год в апреле проводится – итоговое занятие.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. Вводная часть (5 минут): построение, разминка, основные виды движений (различные виды ходьба, бега, прыжков).
2. Основная часть (15 минут): общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами гимнастики, подвижные игры.
3. Заключительная часть (5 минут): подвижная игра или игровое упражнение малой подвижности. При подведении итогов занятия педагогом отмечается положительная динамика в освоении всеми детьми и каждым ребенком в отдельности определенных технических приемов, проявления ими волевых и двигательных качеств, а также перспектива на будущее.

1.4. Содержание программы

Содержание Программы реализуется в организованной образовательной деятельности с детьми 5-6 лет.

В разделе старшей группы детей (5-6 лет) выделены 5 направлений:

1. Развитие устойчивого статического равновесия (с опорой и без).
2. Развитие гибкости и пластичности. Ознакомление с элементами художественной гимнастики, гимнастическими предметами.
3. Освоение элементов акробатики и спортивной гимнастики. Ознакомление со спортивными снарядами (применять индивидуальный подход и учитывать силовые возможности мальчиков и девочек).
4. Обучению элементам стретчинга.
5. Обучение прыжкам и подскокам с правильным приземлением. Прыжки на батуте.

Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения в равновесии:

- «Цапля» - стоя на одной ноге, руки вверх, вторую ногу прижать к колену первой ноги.
- Стоя на одной ноге, взять сзади двумя руками согнутую ногу и удержаться 5-7 сек.
- Удержание выпрямленной ноги впереди себя, стоя на другой.
- «Ласточка». Руки в стороны, стоя на одной ноге, другую выпрямить сзади
- Упражнения, стоя на скамейке (приседания, стойка на одной ноге, стойка на носках, стойка согнув колено, «Ласточка»).
- Держась за опору, отвести ногу в сторону и отпустить опору. Продержаться без опоры 3-5 сек.
- Стоя на одной ноге, поднять вертикально другую в сторону (вертикальный шпагат) с опорой и без.
- Из положения «Ласточка», выпрямить руки вперёд, прижав к ушам - «Крокодильчик».

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Упражнения на гибкость:

- Лёжа на полу, согнуть ноги, обхватив их руками, покачаться вперёд, назад – «Колобок».
- Лёжа на животе, прямые руки приподнять над полом. Прямые ноги соединить. Точка опоры на полу-живот - «Лодочка». Покачаться вперёд, назад.
- Лёжа на животе, опираясь на прямые руки, достать до головы носками согнутых ног «Кольцо».
- То же, но достать ногами до пола «Коробочка». Можно с переворотом на колени.
- Из положения лёжа на спине, подняться на руках и ногах, сделав «Мостик».
- «Мостик из положения «Стоя».
- «Мостик» из положения «Стоя на коленях».
- «Мостик» из положения «Упор сидя сзади».
- Стоя спиной к стене, опуститься переступая на ладонях в «Мостик».

Элементы акробатики:

- «Группировка» и перекаты в группировке.
- Подготовительные упражнения к выполнению упражнения «Кувырок вперёд».
- Кувырок вперёд из положения «Стоя ноги врозь», упор присев.
- Стойка на руках с опорой о стену и поролоновый мат.
- Подготовительные упражнения для кувырка назад: перекаты в группировке.
- Кувырок назад.
- Подводящие элементы к упражнению «Колесо».
- Колесо.
- «Берёзка» ноги вместе и ноги врозь.
- «Лодочка» - перекаат вперёд, назад, лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе.

Упражнения на развитие гибкости и растяжка

- «Бабочка»-сидя стопы вместе, колени разведены. Наклониться максимально вперёд, руки вверх.

- «Лягушка»-стопы соединить, развести колени, коснувшись пола. Надавить на колени руками.
- Сидя, развести ноги максимально в стороны, наклониться вперёд, лечь животом на пол.
- То же, но ноги постепенно перевести назад в кольцо.
- Сидя на коленях, поставить ногу в сторону, наклониться на неё, коснувшись лбом колена.
- Выполнение элемента «Поперечный шпагат» с наклоном вправо, влево, вперёд.
- Выполнение элемента «Продольный шпагат» с согнутой сзади ногой, достав её носком до затылка.
- Перекат в продольном шпагате «Колбаска».
- Стоя лицом к стене, опираясь кистями о стену, достать носком ноги сзади до головы «Колечко».
- Стоя лицом к стене, опираясь на одну руку о стену, достать другой рукой носка согнутой сзади ноги «Цапля».
- Стоя боком к опоре (можно у стены), отвести ногу в сторону - вверх, выпрямить её свободной рукой в сторону, держа за пятку «Вертикальный шпагат».
- То же, но без опоры.
- Продольный шпагат, поставив пятку ноги на скамейку, постараться опуститься, достав до пола.
- То же, в поперечном шпагате.
- Сидя на коленях, соединить пятки ног сзади, приподнять колени от пола и удерживать несколько секунд.

1.5 Планируемые результаты

Дети 5-6 лет должны:

1. Иметь представления о гимнастических видах спорта (акробатика спортивная, художественная и ритмическая гимнастики).
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников (гибкость, устойчивость, прыгучесть, сила).
3. Освоение воспитанниками системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены (назначение снарядов и инвентаря в зале. Правила поведения при использовании гимнастических снарядов и инвентаря).
4. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-тематическое планирование занятий кружка «Гимнастика» для детей 3-4 года

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	Октябрь	1	Вводный, развивающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий
2.	Октябрь	1	Вводный, развивающий	Общие сведения о гимнастике	Погружение в гимнастику, изучение первых элементов.	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий
3.	Октябрь	1	Развивающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
4.	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса	Текущий, фронтальный
5.	Октябрь	1	Развивающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
6.	Октябрь	1	Развивающий, комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (1)	Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, ласточка с колена	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения с правильным положением спины	Текущий
7.	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
8.	Октябрь	1	Развивающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
9.	Ноябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
10.	Ноябрь	1	Развивающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног и рук	Текущий
11.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
12.	Ноябрь	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ВЕСНУШКА",**
Солдатова Марина Михайловна, Заведующий

27.11.25 15:50 (MSK)

Сертификат 00D6B0631EE809CDAF5D042FA602578141

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
13.	Ноябрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
14.	Ноябрь	1	Развивающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
15.	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
16.	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
17.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Фронтальный, поточный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
18.	Декабрь	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (2)	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
19.	Декабрь	1	Развивающий, комплексный	Акробатические упражнения (3)	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнение «Мостик». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
20.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
21.	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (4)	Группировка, перекаты, подводящие упражнения к колесу	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
22.	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи, колесо	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
23.	Декабрь	1	Развивающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
24.	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
25.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
26.	Январь	1	Развивающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для формирования правильной осанки (3)	Ласточка, ласточка с колена, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
27.	Январь	1	Развивающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
28.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
29.	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Мост, группировка, перекувы	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
30.	Январь	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ВЕСНУШКА",**
Солдатова Марина Михайловна, Заведующий

27.11.25 15:50 (MSK)

Сертификат 00D6B0631EE809CDAF5D042FA602578141

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
31.	Январь	1	Развивающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять шаги	Текущий
32.	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
33.	Февраль	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
34.	Февраль	1	Совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий
35.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
36.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
37.	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (8)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
38.	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
39.	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (4)	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
40.	Февраль	1	Развивающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
41.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
42.	Март	1	Развивающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
43.	Март	1	Развивающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
44.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
45.	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
46.	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Индивидуальный	Уметь выполнять движения под музыку	Текущий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ВЕСНУШКА",**
Солдатова Марина Михайловна, Заведующий

27.11.25 15:50 (MSK)

Сертификат 00D6B0631EE809CDAF5D042FA602578141

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
47.	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
48.	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Кувырок вперед, мост на коленях	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
49.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
50.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
51.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
52.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
53.	Апрель	1	Развивающий	Акробатические упражнения (11)	Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать упражнение «Коробочка» из Уметь выполнять акробатические 7 положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение). Игра «Карусели»	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
54.	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
55.	Апрель	1	Развивающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Разучить полушапагаты. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). Игра «Быстрый мячик»	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
56.	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
57.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
58.	Май	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (12)	Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». Игра «Ищи ведущего».	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
59.	Май	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (5)	Самолет, наклоны, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
60.	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
61.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
62.	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
63.	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
64.	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (10)	ОФП, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение Реализацию программы могут осуществлять педагоги, имеющие педагогическое, спортивное образование и прошедшие курсы повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы в ДООУ необходимо помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, с хорошим освещением, вентиляцией, с естественным доступом воздуха.

Перечень основного оборудования, необходимого для реализации программы, включает в себя:

- физкультурный зал с ковровым покрытием;
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала;
- шкаф для хранения материалов и инструментов;
- CD, DVD-диски, flash-накопители;
- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете. Текущий контроль проводится на каждом занятии. Этой оценкой качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком.

Критерии	Обозначение
Ребенок полностью усвоил материал	С
Ребенок частично усвоил материал	Ч
Освоение программы находится на стадии формирования	Н

2.4 Оценочные материалы

Карта педагогического наблюдения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № г. Йошкар-Олы

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению
дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»
(для детей 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений				Результат промежуточной аттестации
		Шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат	выполняет упражнения кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо»	выполняет упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка»	выполняет упражнение «Стойка на лопатках», «Колесо»	

Дата проведения промежуточной аттестации: « ____ » _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

2.5. Методические материалы

Дидактические методы и приемы обучения

Метод обучения – это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач. Каждый метод состоит из определенных приемов педагога и обучаемых. Прием обучения в отличие от метода направлен на решение более узкой учебной задачи. Сочетание приемов образуют метод обучения. Чем разнообразнее приемы, тем содержательнее и действеннее метод, в который они входят.

Словесные методы. Помогают за короткое время передать информацию, поставить перед учащимися задачу, направить их на пути её решения. К таким методам относятся беседа, рассказ, объяснение.

Наглядные методы. Организуют познавательную и практическую деятельность на занятиях на основе показа движений. К ним относятся показ педагога и демонстрация наглядных пособий, видеоматериала, иллюстраций.

Практические методы. С их помощью педагог связывает теоретические знания с практикой. Ведущим практическим методом обучения являются упражнения — многократное повторение практических действий.

Игровые методы. Вызывают у учащихся повышенный интерес, положительные эмоции, помогают концентрировать внимание на учебной задаче. Наиболее распространёнными являются дидактические игры, которые выполняют функции совершенствования и закрепления знаний, а также усвоения новых знаний и умений.

Метод иллюстрации. Педагог использует наглядные иллюстрации и музыкальные фонограммы, предлагает воспитанникам разбор и изучение танцевальной комбинации или фрагмента танца по видеозаписи.

Метод проблемного обучения. Связан с созданием ситуации (условий), отличающейся от привычной, традиционной. Проблемным на уроке танца для учащихся может стать освоение любого танцевального элемента.

2.6 Список литературы

Литература для педагога:

1. Ширманова С. И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.
2. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012г.

Электронные ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика – сайт содержит информацию об истории вида спорта, правилах и участниках.

Электронные ресурсы для обучающихся:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> – спортивная гимнастика для детей