Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11 комбинированного вида»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрен  на педагогическом советеПротокол от 30.08 2023 г. №1 |  Утвержден приказом от 30.08.2023г. №62 |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительного кружка**

**«Спортивная гимнастика»**

**Возраст обучающихся 3-7 лет**

**Срок реализации 4 года**

 Автор - составитель

Физкультурный работник

Алексеева Елизавета Вадимовна

г. Гатчина

2023 г.

**Структура программы**

1.Пояснительная записка………………………………………………3

 \* направленность

\* актуальность

\* новизна и педагогическая целесообразность программы

\* цель и задачи программы

\* основные этапы обучения

2.Возрастные физиологические особенности детей**……………**6

3. Учебно-тематическое планирование………………………………7

4. Формы диагностики планируемых результатов…………….11

5. Список литературы………………12

Приложение

Расписание кружка………………………………………………13

#

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительного кружка «Спортивная гимнастика» разработана на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
* Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648- 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Письма Комитета общего профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19- 2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

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

**Задачи:**

* Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
* Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спорте;
* Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
* Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
* Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
* Пропагандировать физическую культуру и спорт.

**Основные этапы обучения**

**Первый этап** обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап** обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

* при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
* для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
* перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап** обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Программа кружка «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут.

1. **Возрастные физиологические особенности детей.**

**От 3до 4лет**. Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

**От 4до 5лет.** Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Развивается моторика. Движения становятся более совершенными.Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Умеют регулировать двигательную активность. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

 **От 5до 6лет.** Более совершенной становится крупная моторика. Владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности. Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья.

**От 6до 7лет.** Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. По собственной инициативе могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Совершенствуются ходьба и бег. Овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега. Выполняют разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. Появляется гармония в 11 движениях рук и ног. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств часто переоценивают свои возможности, совершают необдуманные физические действия. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Обладают полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены. Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих. Могут объяснить алгоритм действий в случае травмы и готовы оказать элементарную помощь самому себе и другому.

**3. Содержание программы**

 **Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия  | Содержание занятия | Кол-вочасов |
| Октябрь |
|  | 1. Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. 2. Диагностика физической подготовленности детей.3. Просмотр презентации «Спортивная гимнастика» |  |
|  | 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;3. Ознакомить детей с перекатами;4. Игра «Пингвин с мячом». |  |
|  | 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках3. Развивать гибкость;4. Игра «Мяч сквозь обруч». |  |
|  | 1. Упражнять в ползании по наклонной доске.2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;3. Развивать силовые способности;4. Игра «Кристалы» |  |
| Ноябрь |
|  | 1. Разучить гимнастические упражнения на шведской лестнице2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;3. Развивать скоростные качества.4. Игра «Ищи ведущего». |  |
|  | 1. Разучить упражнение « Ласточка».2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.4. Игра «выше ноги от земли». |  |
|  | 1. Повторить упражнение «Ласточка».2. Разучить упражнение «Коробочка».3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)4. Игра «Удочка» |  |
|  | 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)4. Игра «Пожарные на учении». |  |
| Декабрь |
|  | 1. Разучить полушпагаты.2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».3. Обучить разным видам висов на шведской лестнице4. Игра «Быстрый мячик». |  |
|  | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.2. Повторить полушпагаты.3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).4. Игра «Кто ловчее?». |  |
|  | 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».2. Повторить упражнение «Корзиночка»3. Разучить упражнение Складка».4. Игра «Выручай!» |  |
|  | 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».4. Игра «Ловля обезьян». |  |
| Январь |
|  | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».2. Разучить стойку на руках, рядом со шведской стенкой3. Разучить комплекс с массажёрами4. Релаксация «Спящий котенок». |  |
|  | 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)4. Игра «Сороконожка на лыжах». |  |
|  | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в шпагат).4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». |  |
|  | 1. Разучить упражнение «Мостик».2. Совершенствовать упражнение «стойка с поворотом на 180градусов «Колесо»3. Обучить выполнению прыжкам на батутном мате»4. Игра «Школа мяча». |  |
| Февраль |
|  | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов «Колесо».2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).3. Игра «Два Мороза». |  |
|  | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).2. Совершенствовать самостоятельное выполнение «Колеса» с прямыми ногами3. Развивать координацию.4. Игра «Пятнашки». |  |
|  | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).3. Развивать силовые способности.4. Игра «Волк во рву». |  |
|  | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).2. Совершенствовать технику кувырка боком3. Развивать координацию и ловкость;4. Игра «Мышеловка» |  |
| Март |
|  | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).2. Совершенствовать упражнение «колесо»3. Способствовать развитию выносливости4. Игра «Выручай!» |  |
|  | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед3. Развивать координацию.4. Игра «Ловля обезьян» |  |
|  | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед2. Совершенствовать прыгучесть при выполнении прыжковых упражнений.3. Развивать равновесие и выносливость.4. Игра «Удочка». |  |
|  | 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.2. Повторить шпагаты.3. Развивать гибкость.4. Игра «Пожарные на учении» |  |
| Апрель |
|  | 1. Повторить стойку на руках2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.3. Развивать координационные способности.4. Игровое упражнение «Качалочка» |  |
|  | 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.2. Разучить кувырок ноги врозь.3. Развивать выносливость.4. Игровое упражнение «Цапля». |  |
|  | 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.2. Повторить силовые упражнения на гимнастической скамейке3. Развивать гибкость.4. Игровое упражнение «Морская звезда». |  |
|  | 1. Повторить упражнение «Корзиночка».2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.3. Развивать силовые способности.4. Релаксация «Спящий котенок». |  |
| Май |
|  | 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;2. Повторить шпагаты;3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);4. Игровое упражнение «Самолет». |  |
|  | 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»2. Повторить упражнение «Корзиночка»;3. Разучить упражнение «Складка»;4. Игровое упражнение «Карусель». |  |
|  | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;4. Игровое упражнение «Танец медвежат». |  |
|  | 1.Проведение соревнований в группах.2. Демонстрация гимнастической комбинации3. Награждение всех участников соревнований.  |  |

1. **Формы диагностики планируемых результатов:**

Самой доступной формой подведения итогов являются контрольные занятия и мониторинг.  Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей путем наблюдений
и с помощью тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь и май). Получаемая
в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции работы.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений
из программного материала.

**Диагностика физического состояния занимающихся:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Фамилия, имя* | *Прыжок в длину с места, см* | *Наклон вперед в положении сидя, см* | *Подъем туловища в сед за 30 сек, кол-во повторений* |
| *Н.г* | *К.г.* | *Н.г.* | *К.г.* | *Н.г.* | *К.г.* |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |

1. **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. Лисицская 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.

 Приложение №1

|  |
| --- |
| Расписание кружка «Спортивная гимнастика» |
|  | **вторник** | **четверг** | **пятница** |
| **«Колобок»** |  | 16.35 – 16.55 |  |
| **«Чиполлино»** |  |  | 12.00 – 12.30 |
| **«Капелька» «Пчёлка»** | 12.00 – 12.25 |  |  |