

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета
№ 1 от «01» сентября 2023 года

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
_____ Е.В.Жуленкова
Приказ №144 от «01» сентября 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности

«ЗАНЯТИЕ ГИМНАСТИКОЙ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 3 – 4 года

Тамбов 2023

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	3
1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса	3
1.4. Возрастные особенности детей 3-4 лет	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы	4
1.6. Система оценки результатов освоения Программы	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	1
2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге	1
2.2. Содержание психолого-педагогической работы	1
2.3. Примерное годовое планирование	1
2.4. Календарно-тематическое планирование	1
2.5. Формы, методы и средства реализации Программы	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	10
3.1. Организация образовательного процесса	10
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	10
3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	11

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Занятие гимнастикой» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт: Физическое развитие для детей 3-7 лет».

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. 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 и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

1.2. Цель и задачи Программы

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

Задачи:

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

1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельностный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8. Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, игровых, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

1.4. Возрастные особенности детей 3-4 лет

Содержание Программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также их ближайшего развития.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы: к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Дети 3-4лет должны:

- ❖ Проявлять положительное отношение к двигательной активности, откликаться на предложение выполнять движения;
- ❖ Проявлять потребность в двигательной активности;
- ❖ Понимать и выполнять инструкцию при выполнении конкретных заданий или их элементов;
- ❖ Выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову – сигналу;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ❖ Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

1.6. Система оценки результатов освоения Программы

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится два раза в год (3-4 неделя сентября и 3-4 неделя апреля) по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

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

2.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

3.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	5 баллов
Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	4 балла
То же, но руки в стороны	3 балла
Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	2 балла
Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	1 балл

4.Мост (из произвольного положения)

Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	5 баллов
Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	4 балла
Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	3 балла
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	2 балла
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	1 балл

5.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	5 баллов
То же, нога на уровне уха	4 балла
То же, нога параллельно полу	3 балла
То же, нога на уровне груди	2 балла
То же, нога на уровне плеча	1 балл

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге

Календарный учебный график муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Родничок»
на 2023/2024 учебный год

Период	Количество недель/дней	Продолжительность
Продолжительность учебного года	39 недель 1 день/274 дня	01.09.2023 – 31.05.2024
1 период,	17 недель и 3 дня/ 122 календарных дня	01.09.2023 – 31.12.2023
их них праздничные дни	1 день	04.11.2023
2 период, из них	21 неделя и 5 дней/ 152 календарных дня	01.01.2024 – 31.05.2024
праздничные дни	13 дней	31.12.2023 – 08.01.2024 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024
Летний оздоровительный период	13 недель 1 день/ 92 дня	01.06.2024 - 31.08.2024
из них праздничные дни	1 день	12.06.2024

УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительных платных образовательных услуг
на 2023/2024 учебный год

Виды занятий	Количество занятий в неделю					
	Возраст детей					
	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет (группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад)
Обучение рисованию//Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Спортивные единоборства	-	2	-	-	-	
Обучение рисованию// Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Вокальное пение// Работа с природным материалом//Спортивные единоборства	-	-	2	-	-	
Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист//Занятие гимнастикой//Фитнес (занятия на тренажерах)//Обучение танцам// Вокальное пение//Работа с природным материалом//Спортивные единоборства	-	-	-	2	-	
Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист// Занятие гимнастикой// Фитнес (занятия на тренажерах)// Обучение танцам// Вокальное пение//Спортивные единоборства	-	-	-	-	2	
группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад						2
ИТОГО	-	2	2	2	2	2

Объем образовательной нагрузки дополнительной платной образовательной услуги «Занятие гимнастикой»

<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
<i>Дети 3-4 лет</i>	2 (30 мин)	Сентябрь – 8 Октябрь – 8 Ноябрь – 8 Декабрь – 8 Январь – 7 Февраль – 8 Март – 8 Апрель – 8 Май – 8	71

2.2. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 3-4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

2.3. Примерное годовое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	4
2.	Общая и специальная физическая подготовка	5
3.	Акробатика	30
4.	Хореографическая подготовка	17
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	12
6.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	3
ИТОГО		71

2.4. Календарно-тематическое планирование для детей 3-4 лет

№	Дата	Элементы содержания занятий	Требования к
----------	-------------	------------------------------------	---------------------

п/п			уровню подготовки обучающихся
Сентябрь			
1.	05.09	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Тестирование
2.	08.09		
3.	12.09	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Тестирование
4.	15.09		
5.	19.09	Игра «Аист» - развитие физических качеств. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Поперечный шпагат.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
6.	22.09	Игра «Аист» - развитие физических качеств. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Поперечный шпагат.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
7.	26.09	Игра «Самый быстрый». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Поперечный шпагат.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
8.	29.09	Игра «Самый быстрый». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Поперечный шпагат.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
Октябрь			
9.	03.10	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев «с горки». Постановка рук для выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами. Поперечный шпагат. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
10.	06.10	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев «с горки». Постановка рук для выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами. Поперечный шпагат. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
11.	10.10	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
12.	13.10	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
13.	17.10	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Изучение положения рук при выполнении упражнения	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.

		«Мостик». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	
14.	20.10	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Изучение положения рук при выполнении упражнения «Мостик». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
15.	24.10	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.
16.	27.10	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнение «Мостик». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
Ноябрь			
17.	03.11	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнение «Мостик». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
18.	07.11	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
19.	10.11	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.
20.	14.11	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
21.	17.11	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
22.	21.11	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.

		стойке на носках шага с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	
23.	24.11	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
24.	28.11	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шага с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках, шага по линии.
Декабрь			
25.	01.12	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
26.	05.12	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шага по линии.
27.	08.12	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
28.	12.12	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шага по линии.
29.	15.12	Вскок на бревно, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 5 с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шага по линии.

30.	19.12	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
31.	22.12	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.
32.	26.12	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.
Январь			
33.	09.01	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.
34.	12.01	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.
35.	16.01	Знакомство с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. Выполнение кувырка вперед и назад на мате. Знакомство с упражнением «Лодочка» Игра «Мяч сквозь обруч».	Уметь выполнять кувырок вперед и назад, выполнять прогиб
36.	19.01	Знакомство с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. Выполнение кувырка вперед и назад на мате. Знакомство с упражнением «Лодочка» Игра «Мяч сквозь обруч».	Уметь выполнять кувырок вперед и назад, выполнять прогиб
37.	23.01	Ползание по наклонной доске, по гимнастической скамейке без помощи ног. Знакомство с упражнением «Коробочка» Развивать силовые способности. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
38.	26.01	Ползание по наклонной доске, по гимнастической скамейке без помощи ног. Знакомство с упражнением «Коробочка» Развивать силовые способности. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

39.	30.01	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.
Февраль			
40.	02.02	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. Разучивание упражнение «Корзинка». Игра «Карусели»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
41.	06.02	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. Разучивание упражнение «Корзинка». Игра «Карусели»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
42.	09.02	Разучить упражнение «Ласточка», повторить упражнение «Лодочка» и «Мостик». Развивать скоростные качества. Игра «Ищи ведущего».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43.	13.02	Разучить упражнение «Ласточка», повторить упражнение «Лодочка» и «Мостик». Развивать скоростные качества. Игра «Ищи ведущего».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44.	16.02	Повторить упражнение «Ласточка». Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. Повторить упражнение «Корзиночка», стойку на лопатках, шпагаты (правый, левый, поперечный). Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
45.	20.02	Повторить упражнение «Ласточка». Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. Повторить упражнение «Корзиночка», стойку на лопатках, шпагаты (правый, левый, поперечный). Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
46.	22.02	Повторить упражнение «Кувырок вперед» (со страховкой). Разучить упражнение «Лебедь» и «Бабочка». Повторить упражнение «Корзиночка», стойку на лопатках, шпагаты (правый, левый, поперечный). Игра «Удочка»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
47.	27.02	Повторить упражнение «Кувырок вперед» (со страховкой). Разучить упражнение «Лебедь» и «Бабочка». Повторить упражнение «Корзиночка», стойку на лопатках, шпагаты (правый, левый, поперечный). Игра «Удочка»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Март			
48.	01.03	Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение). Игра «Карусели».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
49.	05.03	Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать упражнение «Коробочка» из	Уметь выполнять акробатические

		положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение). Игра «Карусели».	элементы отдельно и в комбинации
50.	12.03	Разучить полушпагаты. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). Игра «Быстрый мячик».	Уметь выполнять акробатические элементы
51.	15.03	Разучить полушпагаты. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). Игра «Быстрый мячик».	Уметь выполнять акробатические элементы
52.	19.03	Повторить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. Повторить полушпагаты. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). Игра «Кто ловчее?».	Уметь выполнять акробатические элементы
53.	22.03	Повторить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. Повторить полушпагаты. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). Игра «Кто ловчее?».	Уметь выполнять акробатические элементы
54.	26.03	Упражнять в «Стойке на лопатках». Разучить упражнение Складка. Повторить упражнение «Корзиночка» Игра «Выручай!»	Уметь выполнять акробатические элементы
55.	29.03	Упражнять в «Стойке на лопатках». Разучить упражнение Складка. Повторить упражнение «Корзиночка» Игра «Выручай!»	Уметь выполнять акробатические элементы
Апрель			
56.	02.04	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».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
57.	05.04	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».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
58.	09.04	Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. Релаксация «Спящий котенок».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
59.	12.04	Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. Релаксация «Спящий котенок».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

60.	16.04	Разучить упражнение «Крокодилчики». Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. Игра «Школа мяча».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
61.	19.04	Разучить упражнение «Крокодилчики». Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. Игра «Школа мяча».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
62.	23.04	Учить выполнению упражнения «Шпагаты». Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) Игра «Сороконожка на лыжах».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
63.	26.04	Учить выполнению упражнения «Шпагаты». Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) Игра «Сороконожка на лыжах».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Май			
64.	03.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
65.	07.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
66.	14.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
67.	17.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
68.	21.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
69.	24.05	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», «кувырок назад через плечо». Игра «Ловля обезьян»	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

70.	28.05	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Тестирование
71.	31.05	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Тестирование

2.5. Формы, методы и средства реализации Программы

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Для успешного решения задач используются следующие **методы и средства**:

1. Организационные:

- ❖ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ❖ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- ❖ **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

❖ **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- ❖ По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- ❖ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- ❖ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

Программа по дополнительной развивающей услуге «Занятие гимнастикой» рассчитана на детей 3-4 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 15 минут.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые имеют определенную структуру:

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Спортивная гимнастика» создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батуты, фитбол мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами

становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Гимнастический комплекс	2 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие, • футбол 	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	4 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	5 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Резиновая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

2. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

3. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

4. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1. Программа «Старт»