

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад № 12
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МКДОУ
Порошинский детский сад № 12
№59-О от «30» августа 2024 г

Ю.Ю. Гаврилова



Дополнительная общеобразовательная программа
физической направленности
«Гимнастика»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации 1 год (36 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Хохолькова И.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.	9
2.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	10
2.4. Формы контроля и оценочные материалы.....	10
Список литературы.....	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база программы «Гимнастика»

1.1. Модуль разработан в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- ✓ Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- ✓ Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

Актуальность программы. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии с уровнем подготовки.

В занятиях с детьми младшего дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения амплитуду.

Более других привлекают малышей и замедления темпа, изменяя упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для дошкольников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных.

Ребенок – это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Новизна. Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе гимнастики, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Отличительная особенность обучения гимнастики – это ее эстетическая направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни.

Адресат программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «гимнастика» реализуется для детей от 3 до 5 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность и углубленный уровень освоения.

Дополнительные занятия по гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они

занимаются. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (15- 20мин.).

Объем программы - 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень общеразвивающей программы – стартовая, построена на повторение учебного материала, с постепенным усложнением получаемых детьми знаний.

Формы обучения общеразвивающей программы: очная, коллективная, по месту обучения – аудиторная.

Виды занятий: коммуникативная игра, практическое занятие.

Формы подведения итогов занятий: игра, практическая работа, наблюдение, открытое занятие.

1.2. Цели и задачи

Цель образовательного модуля:

содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

Задачи модуля:

обучающие:

- ✓ обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, трудовым;
- ✓ укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки и приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие и формирование правильной осанки;
- ✓ формирование мышечного корсета;
- ✓ выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- ✓ развитие координационных способностей;
- ✓ нормализация эмоционального тонуса.

развивающие:

- ✓ приобретение необходимых знаний в области оздоровительной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- ✓ развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и развивать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- ✓ развивать умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- ✓ развивать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- ✓ готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.

воспитательные:

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- ✓ развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- ✓ мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.
- ✓ воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями оздоровительной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Создание непринужденной обстановки на занятии. Путешествие в сказочный мир гимнастики. Знакомство с гимнастическими предметами: мяч, скакалка, обруч, лента. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

Практика: Игра-знакомство: «Имена». Разминка из элементарных движений с разными гимнастическими предметами. Игра: «Займи свой домик». Входной контроль.

Раздел 2. Упражнения в едином темпе

2.1. Формирование осанки и равновесия.

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приёмы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

Практика: Упражнения: «Крылышки», «Часики», «Ветер дует». Разминка с гимнастическими предметами.

2.2. Махи ногами.

Теория: Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения: «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст». Разминка с гимнастическими предметами.

Раздел 3. Упражнения на растягивание

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.

Теория: Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика: Упражнения: «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча, скакалки.

Теория: Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика: Упражнения: «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

Упражнения со скакалкой: вращения одной рукой, вращения двумя руками, прыжки вперед.

3.3. Подвижные игры.

Теория: Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: Подвижные игры: «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

Раздел 4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц

Теория: Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

Практика: Упражнения: «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А, ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

Упражнения с лентой: взмахи, круги, змейка.

Упражнения с обручем: вращения, «вертушка».

Раздел 5. Упражнения на формирование осанки

Практика: Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Диагностика	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка:	1	1	-

3.	Общая физическая подготовка: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - игры.	15	-	15
4.	Специальная физическая подготовка: - хореография; - разминочный комплекс; - акробатика.	13	-	13
5.	Техническая подготовка: - изучение элементов упражнения; - комплекс упражнений с предметом	5	-	5
ИТОГО		36	1	35

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты: освоение учащимся программы является следующие знания, умения и навыки:

Будут знать:

- история развития гимнастики;
- польза занятий физическими упражнениями;

Будут уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Будут владеть:

- техникой выполнения простейших упражнений на основные физические качества

Личностные результаты:

Будут проявлять:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- аккуратность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей.
- стремление вести здоровый образ жизни;
- морально-нравственные качества;
- культуру общения, навыки работать в группе, чувство патриотизма.

Метапредметные результаты:

Будут развиты:

- двигательные действия и умение их использовать в игровой и соревновательной деятельности;
- интерес к занятиям спортом, в частности художественной гимнастикой;
- развития волевых качеств учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремленность и т.д.;
- эстетическое восприятие.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	2 сентября
8	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Материально-техническое обеспечение:

№	Инвентарь	Количество
1.	Спортивная форма	По кол-ву детей
2.	Музыкальный центр	1 шт.
3.	Спортивные снаряды: ➤ маты ➤ гимнастическая стенка ➤ гимнастическая скамейка ➤ коврики	2 шт. 3 пролета 2 шт. По кол-ву детей
4.	Атрибуты для упражнений и игр: ➤ обручи ➤ мячи ➤ гимнастические палки ➤ скакалки ➤ ленточки	По кол-ву детей
5.	Наглядные пособия: альбомы с разными видами спортивных игр с мячом	

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Овладение детьми гимнастических упражнениями предполагает диагностику 2 раза в год: октябрь и май.

Диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, И.В. Копытовой, «Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования: методические рекомендации».

Критерии оценки уровня обученности:

Высокий уровень – обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Средний уровень обученности – овладение базовыми упражнениями упражнений с предметами и без предмета, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. Первая помощь при травмах.

Низкий уровень обученности – овладение упражнениями художественной гимнастики не в полном объеме, знание ТБ на занятиях.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале образовательного модуля (октябрь)	Определение уровня подготовки обучающихся	Педагогическое наблюдение, выполнение задания
Текущий контроль		
В течение всего образовательного модуля с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения работ и	Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала преподаватель обращается к учащимся с вопросами и короткими заданиями; в процессе выполнения практических	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

стимулирования обучающихся	работ преподаватель контролирует и оценивает выполненные этапы работы	
Тематический контроль		
В конце каждого раздела	Тематический контроль в виде выполнения практических заданий и тестов по итогам каждого раздела с целью систематизировать, обобщить и закрепить материал. Проверяются и рецензируются практические домашние задания	Выполнение практических заданий и упражнений
Итоговый контроль		
В конце учебного модуля по окончании обучения по программе (май)	Итоговый контроль в форме выполнения и представления теста	Итоги теста и мотивационного письма

Список используемой литературы:

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика. Издательство М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.;
2. Едаковой И.Б., И.В. Колосовой, И.В. Копытовой, «Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования: методические рекомендации». – Челябинск.: ЧИППКРО, 2012
3. Карпенко Л.А. Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Родина олимпийской художественной гимнастики: Учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – С.24-29.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – С.3-10, 362-365.
5. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии Казань ,2001.;
6. Котельникова Е.Т. Биомеханика хореографических упражнений. Учебное пособие. Л.,1980. – 169 с.;
7. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.7-10.
8. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Издательство: М.: Просвещение 1989. – 175 с.;
9. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986.
- 10.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.;

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии М.: Айрис пресс,1996. – 256.;
2. Зувев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт,1990. – 66 с.;
3. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога М.:ФиС,1992. – 1745 с.;
4. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М.: Советский спорт,1990. – 160 с..