

Управление образования МО «Камышловский муниципальный район»
Отдел образования администрации Камышловского муниципального района
МКДОУ Порошинский детский сад №12

Принято на заседании
Педагогического совета
МКДОУ Порошинский детский
сад № 12
Протокол № 1 от 29.09.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хохолькова Ирина Ивановна
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность общеразвивающей программы.	3
1.1.2.	Актуальность общеразвивающей программы	4
1.1.3.	Отличительные особенности программы	4
1.1.4.	Адресат общеразвивающей программы	5
1.1.5.	Объем и срок освоения программы	5
1.1.6.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3.	Планируемые результаты	6
1.4.	Содержание общеразвивающей программы	7
2.	Организационно – педагогические условия	8
2.1	Календарный учебный график	8
2.2	Условия реализации программы	8
2.3	Формы контроля и оценочные материалы	9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Направленность общеразвивающей программы.

Программа «Гимнастика» является программой физкультурно – спортивной направленности, которая реализуется в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами, локальными актами ДОУ, регулиющими деятельность учреждения дошкольного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

- проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
 16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
 17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
 18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
 19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
 20. Устав и локальные акты МКДОУ Порошинский детский сад №12.

1.1.2. Актуальность общеразвивающей программы

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия программы, ее доступности и эмоциональности занятий. Она содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Особенность программы заключается в нескольких аспектах: 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. 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 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.

1.1.4.Адресат общеразвивающей 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 делает 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.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

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

Форма обучения: очная, коллективная.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная.
Форма реализации образовательного процесса: традиционная модель реализации программы

Формы проведения занятий: коммуникативная игра, практическое занятие.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, игра, практическая работа, наблюдение, творческий отчет, анкетирование, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель данной программы:

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. Планируемые результаты.

По завершению программы дети должны освоить следующие знания, умения, навыки, личностные качества, компетенции:

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 достижении 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.

1.4. Содержание общеразвивающей программы.**Раздел 1. Вводное занятие**

1.1. 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.

1.2. 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.

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. Условия реализации программы:

№	Инвентарь	Количество
1.	Спортивная форма	По кол-ву детей
2.	Музыкальный центр	1 шт.

3.	Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"> ➤ маты ➤ гимнастическая стенка ➤ гимнастическая скамейка ➤ коврики 	2 шт. 3 пролета 2 шт. По кол-ву детей
4.	Атрибуты для упражнений и игр: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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,	Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала преподаватель обращается к учащимся с вопросами и короткими заданиями; в процессе выполнения	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

выполнения работ и стимулирования обучающихся	практических 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. Зуев 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..