

**ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ГИМНАСТИКА»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 98»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для детей 3-7 лет относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Необходимость в создании модифицированной программы обусловлена заинтересованностью родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. Новизна и особенность программы в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не предусмотрена. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы с детьми дошкольного возраста. 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», сформированному на основе идей психологов Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой принцип вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Учебно-тематический план составлен из расчета 38 рабочих недель.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по хореографической, технической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья и формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей 3-7 лет.

Образовательные задачи 1 года обучения:

- Формирование умений и навыков двигательной активности;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, отянутыми носками, действия свободными руками и др.);

Развивающие задачи:

- Повышение уровня развития основных физических качеств;
  - Развитие гибкости и подвижности в суставах;
  - Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
  - Содействие всестороннему физическому развитию.
- Воспитательные задачи:

- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
  - Привитие элементарных гигиенических навыков;
  - Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.
- Оздоровительные задачи:
- Укрепление здоровья дошкольников.

Образовательные задачи 2 года обучения:

- Совершенствование двигательной активности детей;
  - Владение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике.
- Развивающие задачи:
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
  - Развитие гибкости и подвижности в суставах;
  - Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
  - Содействие всестороннему физическому развитию.
- Воспитательные задачи:
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
  - Привитие элементарных гигиенических навыков;
  - Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.
- Оздоровительные задачи:
- Укрепление здоровья дошкольников.

Основными формами организации деятельности детей на занятии являются:

1. Индивидуальная.
2. Групповая и работа по подгруппам.
3. Тестирование (промежуточное и итоговое).
4. Участие в спортивных праздниках.
5. Домашнее задание.

Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 45 минут, с группой численностью 8 – 10 человек.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки результатом реализации программы является

**Ожидаемый результат:**

1. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
2. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
3. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
4. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

**Способ проверки** ожидаемого результата производится путём принятия контрольных нормативов у детей 3-6 лет (п.7 Программы).

**Форма подведения итогов** – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по спортивной гимнастике