

Принята на педагогическом совете 30 августа 2023 г., протокол №1 С учетом мнения Совета родителей от 30 августа 2023 г., протокол № 2	Утверждено приказом от 31 августа 2023 г. № 87/23
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Спортивная гимнастика»**

Возраст учащихся: 3-7 лет  
Срок реализации программы: 3 года 9 месяцев

## Содержание

	<b>Название</b>	<b>Страницы</b>
	Пояснительная записка	3
1	Основные характеристики образования	4
1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3.	Характеристики возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	6
1.4.	Условия реализации Программы	8
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.6.	Формы текущего контроля и итоговой аттестации	10
2.	Организационно – педагогические условия реализации Программы	12
2.1.	Описание образовательной деятельности	12
2.2.	Содержание Программы и сроки обучения	13
2.2.1.	Учебно-тематический план на год	18
2.2.2	Календарный учебный график	19
2.3.	Описание форм аудиторных занятий, способов, методов и средств реализации Программы	20
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	22
3.	Перечень информационного и материально – технического обеспечения Программы	23
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	23
3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	23
3.3.	Список методической литературы	24

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Спортивная гимнастика" (далее Программа), разработанная самостоятельно, учитывающая образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Результаты анкетирования родителей показали, что: родители знают значение спортивного воспитания для детей; 92 % родителей хотели бы, чтобы их ребёнок посещал занятия по обучению спортивной гимнастике.

Ориентированность современного образования на гуманизацию предполагает изменение самого педагогического подхода к личности ребенка. Современная педагогика из дидактической становится развивающей. Наиболее общей сегодня является направленность на удовлетворение потребностей растущей личности во всестороннем развитии, на признании уникальности каждого ребенка, ценности его своеобразия. Данные постулаты изложены в современных нормативных документах, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивная гимнастика".

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Гимнастика помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях.

В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека. Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества.

Нет ни одного вида спорта, где бы, не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме

того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная. Базовый уровень сложности.

**Новизна** данной Программы заключается в том, что Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** предлагаемой Программы заключается в том, что сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенный переход от более легких упражнений, до более сложного. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить правильность выполнения упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать их в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала, гимнастические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

## **1. Основные характеристики образования**

### **1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** Создать оптимальные условия для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

#### **Первый год обучения:**

- Формировать навык правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- Развивать навык взаимодействия со сверстниками в процессе занятий гимнастикой
- Формировать умение строиться в шеренгу, круг, колонны и линии.

#### **Второй год обучения:**

- Формировать навык выполнять танцевальные и гимнастические шаги под музыку.

- Формировать умение выполнять гимнастические упражнения в партере.
- Формировать умение выполнять упражнения с акробатическими элементами.

### **Третий год обучения:**

- Формировать навык выполнять танцевальные элементы движения.
- Формировать умение выполнять упражнения с предметами.
- Формировать умение выполнять акробатические элементы.

### **Четвертый год обучения:**

- Формировать навык ходьбы в приседе; выполнять наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Формировать навык выполнения выпадов и полушагагов;
- Формировать навык выполнения высоких взмахов поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах
- Формировать умение выполнять акробатические упражнения; акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

В работе с дошкольниками учитываются следующие принципы и подходы обучения гимнастике:

<b>Принципы</b>	<b>Подходы</b>
<p>Принцип гуманизма как основополагающий. Суть его в том, чтобы не навредить ребёнку, относиться к нему как к безусловной ценности. От взрослых требуется спокойствие, уравновешенность, непротиворечивость в своих действиях и словах, которые могут причинить ребёнку страдания, дезориентировать его, вызвать неприятные ощущения. Требования должны быть посильными и развивающими.</p> <p>Принцип природосообразности и индивидуализации предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в организации процесса адаптации; учёт их индивидуального опыта поведения и общения, потребностей, привычек, желание и т.д. Взрослые выстраивают линию своего поведения с ребёнком, двигаясь прежде всего от ребёнка.</p> <p>Принцип оздоровительной направленности означает, что посредством внимания к ведущим направлениям развития ребёнка (физическому здоровью, психологическому комфорту и социальному благополучию) достигается гармоничность его развития.</p> <p>Принцип индивидуального подхода в создании специальных условий для деятельности и общения с ребёнком предполагает, что взрослые овладевают методами и приёмами психолого-</p>	<p>лично-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках лично-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребёнку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.</p> <p>Деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса. В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие</p>

<p>педагогического воздействия в зависимости от характера поведения ребёнка, ибо главная цель – его радостное, бодрое состояние и настроение, развитие его как субъекта деятельности и общения.</p> <p>Принцип взаимодействия семьи и дошкольного учреждения акцентирует внимание на повышении роли семейного воспитания в развитии и воспитании ребёнка, установлении партнёрских отношений «семья – дошкольное учреждение», взаимодополнений усилий учреждения адекватными усилиями семьи, и наоборот.</p> <p>Принцип профессионального сотрудничества означает согласованность усилий, знаний, умений и навыков педагога-психолога, социального педагога, медицинского работника, воспитателя в работе с детьми, группой, их функциональных прав и обязанностей</p>	<p>позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.</p> <p>Ценностный подход ориентирован на ценностях: стремление к истине, социальную справедливость, честность и достоинство, здоровье свое и окружающих, доброжелательность и гуманность, готовность прийти на помощь, уважение к таланту и инакомыслию и др. В эпицентре ценностных ориентации саморазвивающейся личности находятся человек, труд, мир, свобода, совесть, справедливость, добро, истина и красота. Стремление к тому чтобы воспитанник руководствовался в своих действиях и поступках общечеловеческими ценностями и Принцип целесообразности.</p>
--	--

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, укрепления здоровья.

### 1.3. Характеристики возрастных и индивидуальных особенностей учащихся

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4–7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

### **Индивидуальные особенности**

Полноценному развитию учащихся способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Организация по Программе осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей учащихся.

Показатели антропометрических исследований развития учащихся свидетельствуют об их соответствии возрастам учащихся.

### **Распределение учащихся по группам здоровья (2022-2023 уч. год)**

Показатели	2022 г.	
	Кол-во	%
1 группа здоровья	12ч.	42%
2 группа здоровья	16ч.	50%
3 группа здоровья	2ч.	8%

Таким образом, большинство учащихся со второй группой здоровья - 50%.

Особенности поведения Учащегося, его самочувствие в определенной мере, зависит как от его физического состояния, так и от темперамента.

Изучение особенностей учащихся позволяет получить объективные данные о его темпераменте, что является основой индивидуального подхода к каждому Учащемуся.

В качестве метода определения типа темперамента детей дошкольного возраста выступает наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональными реакциями, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

### **Психологические особенности учащихся, занимающихся по Программе**

#### **Распределения контингента обучающихся по доминированию типа темперамента**

Тип темперамента	Тип темперамента	Тип темперамента	Тип темперамента
<b>холерик</b>	<b>сангвиник</b>	<b>флегматик</b>	<b>меланхолик</b>
10ч. (33%)	10ч. (33%)	5ч. (17%)	5ч. (17%)

Изучение психологических особенностей учащихся является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.

«Флегматикам» и «меланхоликам» на занятиях уделяется дополнительное внимание, индивидуальный подход, для развития самооценки учащегося, создания ситуации успеха, а также обучения необходимым социальным навыкам поведения.

Все дети неповторимы и имеют свои индивидуальные особенности. Изучая индивидуальные особенности детей, следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на занятии и общая работоспособность. Необходимо учитывать раннее перенесенные ребенком заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это помогает на практике правильно дозировать физические нагрузки, и в участии различных спортивно-массовых мероприятиях.

Очень важно знать особенности познавательной деятельности детей, свойство их памяти, склонность и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. Учитывая эти особенности, осуществляется индивидуальный подход к детям в процессе обучения: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности; детям послабее нужно оказывать индивидуальную помощь в учении, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Значительное внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы детей и своевременно выявлять их, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать дружеских контактов с товарищами.

Необходимо знать характер каждого ребенка с тем, чтобы учитывать его при организации коллективной деятельности, распределение общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств. Важное место занимает знание педагогами, таких важных вопросов, которые связаны с обучаемостью и воспитанием детей и включают в себя степень восприимчивости, педагогических воздействий, а также динамику формирования тех или иных личностных качеств.

Исходя из вышеперечисленного, следует, что, только глубокое изучение и знание индивидуальных особенностей развития каждого ребенка создает условие для успешного учета этих особенностей в процессе обучения и воспитания.

Спорт в жизни детей имеют большое значение, так как обеспечивают развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формируют навыки спортивного стиля жизни, совершенствуют культуру двигательной и спортивной активности, повышают физическую работоспособность.

#### **1.4. Условия реализации Программы**

Реализация программы «Спортивная гимнастика» осуществляется в первой половине дня. Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Рассчитана на 3 года 9 мес. обучения для детей 3 -7 лет. Целью является создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Услуга предоставляется в спортивном зале студии «МалышОК», педагогом дополнительного образования.



Обучение по Программе очное.

Обучение ведется на русском языке.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

### 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

#### **Первый год обучения:**

К концу года должны знать:	К концу года учащиеся должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.</li><li>Организационные моменты занятий (построение по линиям, поклон).</li><li>- Знать правильные названия движений.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Научится правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;</li><li>- Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой</li><li>-Строиться в шеренгу, круг, колонны и линии.</li></ul>

#### **Второй год обучения:**

К концу года должны знать:	К концу года учащиеся должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"><li>-Техника безопасности Правила поведения в зале.</li><li>-Знать названия шагов и танцевальных элементов.</li><li>-Знать правила выполнения гимнастических Упражнений.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Выполнять танцевальные и гимнастические шаги под музыку.</li><li>-Выполнять гимнастические упражнения в партере.</li><li>-Выполнять упражнения с акробатическими элементами.</li></ul>

#### **Третий год обучения:**

К концу года должны знать:	К концу года учащиеся должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"><li>Правила техники безопасности.</li><li>-Названия танцевальных элементов.</li><li>-Правила выполнения упражнений с предметами.</li><li>-Правильность выполнения акробатических упражнений.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Выполнять танцевальные элементы движения.</li><li>-Выполнять упражнения с предметами.</li><li>-Выполнять акробатические элементы.</li></ul>

#### **Четвертый год обучения:**

К концу года должны знать:	К концу года учащиеся должны уметь:
----------------------------	-------------------------------------

<p>-Правила техники безопасности.</p> <p>-Параметры правильной осанки</p> <p>- Значения гимнастики для человека</p> <p>- Строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «закрывающий»).</p> <p>-Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.</p>	<p>- Ходьба в приседе;</p> <p>- Наклоны вперед, назад, вправо, влево;</p> <p>- Выпады и полушпагаты;</p> <p>- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах</p> <p>-Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости</p> <p>-Акробатические упражнения:</p> <p>- Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине</p>
--	--


Постоянное повторение и отработка техники выполнения упражнений.

### 1.6. Формы текущего контроля и итоговой аттестации

Для проверки результативности проводится промежуточная, итоговая аттестация в форме тестирования и открытые уроки для родителей, результаты которых позволяют определить степень усвоения программных требований, предъявляемых Учащимся.

#### Примерные нормативы тестирования

№	Нормативы	Относительно высокий балл	Относительно средний балл	Относительно низкий балл
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется.	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя.	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см

4	<b>Подвижность голеностопных суставов:</b> 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
---	---	--------------	------------------------	--------------------

#### **Тест координационно-двигательной эффективности**

1.	Равновесие «Цапелюка»	На высоком полупальце 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2сек.
2.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах.	10 прыжков подряд	8 прыжков подряд	6 прыжков подряд
3.	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками.	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз

#### **Определение осанки**

1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения стоя».			
3	Осмотр у стены.	Учащийся долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Учащийся может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Учащийся не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

#### **Система оценки**

Система мониторинга предполагает относительно высокий, средний и низкий баллы. По результатам мониторинга суммируется общий балл, находится средний балл.

<b>Относительно высокий балл</b>	<b>Относительно средний балл</b>	<b>Относительно низкий балл</b>

Учащиеся умеют выполнять упражнения четко и правильно. Дети свободно выполняют все элементы гимнастических упражнений.. Умеют свободно ориентироваться в пространстве.	Учащиеся выполняют упражнения. С небольшими паузами. Дети с подсказкой выполняют элементы гимнастических упражнений . Ориентируются в пространстве с подсказками.	Учащиеся не могут выполнить ни одного упражнения. Дети не выполняют элементы гимнастических упражнений.
--	---	---

## 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### 2.1. Описание образовательной деятельности

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а учащиеся пытаются воссоздать увиденное, упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы учащихся. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном положении.

Показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую учащийся получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии.

В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у учащихся — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования, представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают учащимся правильно его осваивать, так как создают у учащихся особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать учащихся— только тогда обучение движениям будет эффективным.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности учащихся способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач.

С этой целью применяется соревновательный метод с 15 установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае учащиеся создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее.

Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у учащихся, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда учащиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

## **2.2. Содержание Программы и сроки обучения**

**Содержание Программы 1-го года обучения** Учащихся, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений, позволяет организовать работу по двум основным

направлениям: формировать правильную осанку и формировать правильную постановку стопы.

Теория: Режим дня. Правила личной гигиены. Правила техники безопасности и правила поведения.

### **Практика:**

#### ***Гимнастические упражнения.***

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;
- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;
- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;
- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;

#### ***Акробатические упражнения.***

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- "березка" (стойка на лопатках)

#### ***Хореографическая подготовка***

- хореографические позиции (III, VI, II)
- «Демиплие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- Шене - приставные шаги в сторону;
- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- Равновесие пасса в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Учащиеся знакомятся с терминами "Деми плие" , что в переводе с фран.яз. означает " маленькие приседания" . "Батман тендю" - с франц. яз. " движение натянутой ноги.

**Содержание Программы 2 -го года обучения** позволяет организовать работу по следующим направлениям: изучение разнообразных шагов , ходьба на высоких полупальцах , развитие гибкости , развитие координации.

### **Теория:**

Общие сведения о видах гимнастики, как видах спорта; основы хореографии; прослушивание музыкальных фрагментов и их обсуждение. Гигиенические основы занятий: беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены, формирование умения наблюдения за своим развитием. Требования техники безопасности на занятиях.

### **Практика:**

#### ***Гимнастические упражнения и комплексы.***

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка – упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

#### ***общая разминка***

- бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»);
- приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы «Индюшонок»;
- приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны «Страусенок»;
- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра «Цапля»;

#### ***партерная разминка***

- упражнение для укрепления мышц ног и живота «Велосипед»;
- для мышц брюшного пресса «Угол», «Неваляшка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Арлекино»;
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «Ящерка»;
- боковой шпагат и наклоны в стороны «Коромысло»;
- упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост из положения лежа» «Стрела» («Тандю»);
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку «Флажок» в наклонном сторону;
- Выполнение упражнений на гибкость:
  - наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».
- Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений

#### ***Акробатические упражнения.***

- Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:
  - – кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»;
  - – стойка на лопатках «березка»;
  - – «мост»;
  - – шпагаты.
- Освоение новых акробатических упражнений:
  - – стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
  - – «мост» и выход из «моста»;

**Содержание Программы 3-го обучения** Учащихся, позволяет организовать работу по следующим направлениям: освоить умения по выполнению физических упражнений; подбирать упражнения для комплекса самостоятельного тренировочного процесса с учетом коррекции развития основных физических качеств; освоить рекомендуемое дыхание при выполнении упражнений.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствовании выполнения упражнений.

### **Теория:**

Основы гимнастики. Гигиенические основы занятий: беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены гимнастки, наблюдения за своим физическим развитием, требования техники безопасности на занятиях.

### **Практика:**

Гимнастические упражнения и комплексы

Освоение новых упражнений по видам разминки:

Общая разминка

- Шаги с продвижением вперед на полупальцах и на пятках «Казачок»;
- Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- Приставные шаги и наклоны туловища в стороны «Качалка»;
- Бег спиной «Олененок назад»

Партерная разминка

▪ упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»);

▪ упражнение для растяжки в боковой шпагат (Сороконожка);

▪ упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»);

▪ растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»);

▪ назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»);

▪ прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону, «Пружинка»)

▪ Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов «Цыпочка».

▪ Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) «Потягушки»;

▪ Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям «Часики»;

▪ Равновесие пасса в опоре на стопе и полупальце;

Трудности тела:

Упражнения для развития равновесия:

▪ обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоком полупальце; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

▪ Пассе (колени вперед);

▪ Пассе (колени в сторону);

▪ Нога вперед горизонтально «Флажок».

Упражнение на гибкость:

▪ Последовательное сгибание и разгибание корпуса «Волна вперед», «Волна назад»;

▪ Наклон туловища назад в опоре на животе «Запятая».

Повороты:

▪ Серия поворотов «Шене» (3-4 оборота);

▪ Поворот «Пассе», колени вперед, колени в сторону;

▪ Поворот пасса, нога вперед горизонтально;

▪ Поворот «Казак», нога вперед горизонтально;

Прыжки:



- «Ножницы» (вперед, назад);
- Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног;
- прыжок «подбивной» толчком с двух ног;
- Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега

Акробатические упражнения.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.

Изучение новых акробатических упражнений:

- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- Переворот боком «Колесо»;
- «мост» и вставание из этого положения;
- «мост» на предплечьях;
- стойка на руках (ноги вместе)

Содержание Программы 4-го года обучения позволяет организовать работу по следующим направлениям: изучение акробатических упражнений, изучение упражнений на гибкость.

### **Теория:**

Основы гимнастики. Понятие музыкального жанра.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, быстроты; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на физическое совершенствование.

Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре, упражнения с предметом: вращение обруча на кисти в различных плоскостях; вращение обруча с изменением плоскости; вращение и малые броски булавы; работа с лентой (девочки), работа с гимнастической палочкой (мальчики).

Для детей, проявляющих талант и интерес к гимнастике, как виду спорта, вводятся более сложные упражнения на гибкость

- растяжка с помощью руки вперед, в сторону, назад «Росточек вперед», «Росточек в сторону», «Росточек назад»;

- наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»

В партере:

- Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»;

- кувырки в сторону, назад «колобок в сторону», «колобок назад»;

- кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат «колобок в сторону с разведением в шпагат»

- «Мост» из положения сидя

- «Мост» и выход из Моста»

- «Мост на предплечьях»

- «Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях

- Стойка

### **Объем, сроки, порядок реализации Программы**

Продолжительность обучения по данной образовательной программе составляет 3 года 9 месяцев обучения. Объем программы – 372 академических часов. Первый, второй и третий годы обучения – по 100 часов, четвертый год обучения – 72 часов.

Порядок реализации программы на 1 учебный год 2023-2024:

- начало занятий: сентябрь 2023г.

- окончание занятий для 1-го, 2-го, 3-го года обучения: август 2024г.
- окончание занятий для четвертого года обучения: май 2024г.
- продолжительность 2023-2024 учебного года для 1-го, 2-го, 3-го года обучения: 50 недель
- продолжительность 2023-2024 учебного года для 4-го года обучения: 36 недель
- количество занятий в неделю: 2 академических часа
- продолжительность 1 академического часа составляет: 15 мин для группы 3-4 лет, 20 мин - для группы 4-5 лет, 25 минут для группы 5-6 лет и 30 минут для группы 6-7 лет.
- занятия проводятся в первой половине дня

### 2.2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Открытый урок	1	1
2	Теоретические знания	В процессе практических занятий	
3	Общая физическая подготовка	–	
3.1	Общая разминка	–	12
3.2.	Гимнастические упражнения в партере	–	35
3	Основы танцевальных движений		15
4	Музыкально-сценические и подвижные игры с предметами		36
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование физических показателей	В процессе практических занятий	
	Итого	-	100 академ.часов

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	–
2	Теоретическая подготовка	1	–
3	Общая и специальная физическая подготовка	–	
3.1	Гимнастические упражнения	–	35
3.2	Акробатические упражнения	–	26
4	Хореографическая подготовка	–	16
5	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры	–	18

6	Подготовка к итоговым выступлениям и тестированию	В рамках общего плана 1	
	Всего	2	98

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	–
2	Теоретическая подготовка	2	–
3	Общая и специальная физическая подготовка	–	
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	–	35
3.2	Акробатические упражнения	–	28
3.3	Хореографическая подготовка		14
4	Музыкально-сценические игры, спортивные эстафеты	–	20
5	<i>Подведение итогов, показательные выступления и тестирование</i>	в рамках общего плана	
	Итого	3	97

### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>1</b>	Вводное занятие	1	–
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	3	–
<b>3</b>	Общая и специальная физическая подготовка	–	
3.1	Гимнастические упражнения, комплексы и комбинации	–	34
3.2	Акробатические упражнения	–	17
3.3	Хореографическая подготовка, сценические постановки	–	16
3.4	Аттестация итоговая		1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

### 2.2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная гимнастика»

Частного дополнительного образовательного учреждения «Детский сад на Марсовом поле»

на 2023-2024 учебный год

Режим работы: понедельник, пятница – 17.00-19.30

№ п/п	Содержание	Возраст				
			от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
1	Возраст детей	-	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
2	График работы учреждения	-	08.00-20.00	08.00-20.00	08.00-20.00	08.00-20.00
3	Начало учебного года	-	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023
4	Окончание учебного года	-	31.08.2024	31.08.2024	31.08.2024	31.05.2024
5	Праздничные дни	4-6 ноября 2023г., 1-8 января 2024г., 23 февраля 2024г., 8 марта 2024г., 1 -3 мая 2024г., 9 мая 2024г., 12 июня 2024				
6	Количество учебных недель, всего, в том числе:	-	50 недель	50 недель	50 недель	36 недель
	1-ое полугодие	-	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
	2-ое полугодие	-	33 недели	33 недели	33 недели	19 недель
7	Продолжительность учебной недели	-	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
8	Продолжительность занятия	-	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
9	Регламентирование занятий (Вторая половина дня)	-	не превышает 15 минут	не превышает 20 минут	не превышает 25 минут	не превышает 30 минут
10	Количество учебных дней в неделю	-	2 дня	2 дня	2 дня	2 дня
11	Форма	групповая				
12	График проведения аттестации	26.05.24– 28.05.24				

### 2.3. Описание форм аудиторных занятий, способов, методов и средств реализации Программы

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы для воспитанников в возрасте 3 – 4 года

Формы работы	Способы	Методы

Физическое развитие	Групповая (допускается индивидуальная и подгрупповая)	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание Игра Интегративная деятельность; Момент радости Контрольно-диагностическая деятельность Совместная деятельность взрослого и детей Спортивный праздник	Словесные Наглядные Практические
---------------------	---	--	--

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы для воспитанников в возрасте 4 – 5 лет

	Формы работы	Способы	Методы
Физическое развитие	Групповая (допускается индивидуальная и подгрупповая)	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание Игры Интегративная деятельность Момент радости Соревнование Праздник	Словесные Наглядные Практические

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы для воспитанников в возрасте 5 - 6 лет

	Формы работы	Способы	Методы

Физическое развитие	Групповая (допускается индивидуальная и подгрупповая)	Игровая беседа с элементами движений Игры Интегративная деятельность Момент радости Соревнование Спортивные праздники	Словесные Наглядные Практические
---------------------	---	--	--

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы для воспитанников в возрасте 6 - 7 лет

	Формы работы	Способы	Методы
Физическое развитие	Групповая (допускается индивидуальная и подгрупповая)	Игровая беседа с элементами движений Игры Интегративная деятельность Момент радости Соревнование Спортивные праздники	Словесные Наглядные Практические

#### **Структура:**

- Основная структура занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
- Упражнения распределяются с учетом возрастания к основной части занятия и убывания к заключительной части.
- Упражнения выполняются от простого к сложному.
- Занятия включают упражнения разной направленности: координирующие, силовые, упражнения на развитие гибкости и др.
- Для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включены упражнения в партере.

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений в социально-педагогической деятельности тренера. Взаимодействие педагога с семьями учащихся позволяет полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Формы и методы её разнообразны: это родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы.

Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых учащиеся демонстрируют свои результаты перед родителями.

В ЧДОУ «Детский сад на Марсовом поле» проводятся консультации для родителей по Программе «Спортивная гимнастика»:

- «10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей».
- «Как выбрать вид спорта для ребёнка – дошкольника»

### 3. Перечень информационного и материально – технического обеспечения Программы

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Материально-технические условия, обеспечивающие реализацию Программы, соответствуют *санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам* – студия «МалышОк» находится на внутриквартальной территории одного из жилых микрорайонов города Оренбурга - Марсово поле (Ленинский район). Учреждение размещается за пределами санитарно-защитных зон предприятий, сооружений и иных объектов и на расстояниях, обеспечивающих нормативные уровни шума и загрязнения атмосферного воздуха для территории жилой застройки и нормативные уровни инсоляции и естественного освещения помещений и игровых площадок.

Имеется наружное электрическое освещение. Уровень искусственной освещенности во время пребывания детей на территории соответствует требованиям.

Здание оборудовано системами холодного и горячего водоснабжения, канализацией, системой дымоудаления. Отопление и вентиляция здания образовательного учреждения оборудованы в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

#### Принципы организации предметно-развивающей среды:

- соответствие требованиям СанПиН;
- соответствие федеральным государственным требованиям;
- соответствие возрастным особенностям и интересам детей;
- открытость среды для преобразований;
- современность среды;
- эстетика среды;
- комфортность среды.

#### Сведения о наличии оборудованного учебного кабинета, для проведения практических занятий:

- музыкально-спортивный зал.

#### 3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Спортивно-методическое обеспечение обязательной части Программы определяется в соответствии с направлениями развития учащихся.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	
<b>Материальные средства обучения</b>	
Спортивное оборудование	Коврики
<b>Технические средства обучения</b>	
Технические устройства	Музыкальный центр, ноутбук
<b>Средства наглядности (плоскостная наглядность):</b>	

### **3.3. Список методической литературы**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н.Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики.
2. Василенко М.Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников.
3. Усольцева О. Спортивная гимнастика

**Рекомендовано:**

**Наблюдательный совет**

**ЧДОУ «Детский сад**

**на Марсовом поле»**

**Протокол от 31.08.2023 г. № 8**



