Управление образования администрации
Красноармейского муниципального округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Красноармейский Центр дополнительного образования детей»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»
_____ Трошина Н.В.
Приказ №156 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности в рамках сетевого взаимодействия «Гимнастика»

Возраст учащихся: **5-7 лет**
Сроки реализации: **1 год**
Год разработки программы: **2026 г.**

Автор-составитель:
Можайских Алина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

с. Миасское, 2026г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»……..3
1.1. Пояснительная записка..... 3
1.2. Цель и задачи программы..... 6
1.3. Содержание программы 7
1.3.1. Учебный план 7
1.4. Планируемые результаты…….9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»……...9
2.1. Календарный учебный график..... 9
2.2. Условия реализации программы 10
2.3. Формы аттестации..... 10
2.4. Оценочные материалы..... 11
2.5. Методические материалы..... 12
2.6. Воспитательный компонент..... 14
2.7. Список литературы 16
Приложение 1…….17
Приложение 2…….19

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Гимнастика – один из самых популярных видов спорта. Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «gumnastire» (от gumnazотренер, упражняю) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая. Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений не только в спортивном зале, но и в режиме утренней гимнастики, физкультурных занятий.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» (в ред. от 04.08.2026)

• Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

• Сетевая форма реализации образовательных программ

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26;

- Уставом МУ ДО «Красноармейский ЦДОД».

Данная программа дополнительного образования относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень освоения содержания образования **стартовый.**

Актуальность программы обусловлена тем, что современное общество постепенно возвращается к пониманию необходимости в систематических занятиях спортом и рациональной организации занятий, которые способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма, созданию условий для коррекции осанки и плоскостопия, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не только на развитие физических возможностей ребенка, но и на эстетическое воспитание и восприятия мира.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Особенности реализации программы. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование закрытой группы объединения в Сферум).

При реализации программы не предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Обучающимся, освоившим Программу и успешно прошедшим аттестацию по итогам её освоения, выдается (по запросу) свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-8 лет.

Условия набора детей, принципы формирования групп. В объединение принимаются все желающие дети, в возрасте 5-8 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям легкой атлетикой. Наполняемость групп: не менее 16 человек.

В процессе реализации программы учитываются **возрастные особенности детей.**

Для воспитания статической выносливости у детей 5-8 лет можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном порядке. Силовые упражнения для девочек по числу повторения могут быть такими же, но по напряжению меньшими. Мышцы у данной возрастной группы бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти и предплечья. В связи с тем, что в мышцах детей сухожилистая часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

У многих детей 7-8 лет имеются различные нарушения осанки. Большинство этих нарушений носят нестойкий функциональный характер и их возможно исправить с помощью физических упражнений. Наибольшее число дефектов встречается в форме плечевого пояса. Это, как правило, асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, чрезмерная сведенность плеч

вперед и отставание нижних углов лопаток, плоскостопие. Менее распространены нарушения в форме позвоночника. Поэтому необходимо особое внимание на формирование правильной осанки, на создание хорошего «мышечного корсета», позволяющего правильно держать тело в пространстве. Наиболее важным моментом в физическом воспитании детей данного возраста является развитие у них такого качества, как ловкость. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства – различие амплитуды движений и темпа, степени напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства. Устойчивость тела у малышей при статических позах постепенно улучшается.

Объем программы: 216 часов.

Форма обучения: очная (с применением дистанционных образовательных технологий).

Язык обучения: русский.

Тип занятий: учебное занятие.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение основам техники акробатических и гимнастических упражнений, совершенствование индивидуальных особенностей обучающихся и укрепление их здоровья посредством гимнастики, развитие творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка.

Задачи программы:

Предметные:

1. Обучить основам техники акробатических и гимнастических упражнений;

2. Развивать координацию движений.

Личностные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни;

2. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;

3. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности, воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность и т.д.).

Метапредметные:

1. Развивать мышление, память, внимание посредством использования различных заданий и упражнений;
2. Повышать функциональные возможности организма ребенка, развивать физические качества (координацию, гибкость, выносливость, скорость);
3. Формировать правильную осанку.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название темы, раздела	**Количество часов**			**Формы контроля/ аттестации**
	Всего	Теория	Практика	
Введение в программу. Основные теоретические знания	10	8	2	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка	64		64	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
Общая физическая подготовка	64		64	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
Спортивные праздники	4		4	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение

Аттестация по итогам освоения программы. Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов.
Итого	**144**	**8**	**136**	

Содержание учебного плана

Введение в программу. Основные теоретические знания

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Закаливание и здоровье. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Практика. Диагностика спортивной подготовки. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Специальная физическая подготовка

Практика: Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Формирование навыка правильной осанки. Упражнения на растяжку. Развитие гибкости. Упражнения на равновесие. Пальчиковая и суставная гимнастика. Фитбол-гимнастика. Упражнения на расслабления.

Общая физическая подготовка

Практика: Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3Х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Упражнения на пресс. Выполнения упражнений на развитие и укрепление мышц спины. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч «Удочка», «Казаки разбойники».

Итоговое занятие. Аттестация по итогам освоения программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов: шпагат, мостик, коробочка, прыжки на скакалке. Показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

1. Обучены основам техники акробатических и гимнастических упражнений;
2. Развита координация движений.

Личностные:

1. Приобщен ребенок к здоровому образу жизни;
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
3. Воспитано чувство товарищества, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность и т.д.).

Метапредметные:

1. Развито мышление, память, внимание посредством использования различных заданий и упражнений;
2. Повышены функциональные возможности организма ребенка, физические качества (координацию, гибкость, выносливость, скорость);
3. Сформирована правильная осанка.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Срок освоения программы	**1 год**
Начало учебного года	сентябрь 2026
Окончание учебного года	май 2027
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	1 занятие
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам (темам)

Промежуточная аттестация/ Аттестация по итогам освоения программы	май
Продолжительность учебных занятий	40 мин
Праздничные дни	согласно производственному календарю

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение. Фонотека, презентации.

Материально-техническое обеспечение

- специальные, хорошо проветриваемые помещения с гладким полом;
- станок: для детей 65-70 см, для взрослых 90-105 см;
- наличие зеркал;
- наличие света;
- наличие музыкальных инструментов: музыкальный центр, диски, флэшки;
- наличие расписания;
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- балетные туфли, чешки, джазовки;
- коврики для занятий на полу.

Кадровое обеспечение. Реализация Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующим

Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652 н).

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации / аттестации по итогам освоения программы разрабатываются и обосновываются для определения соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ планируемым результатам обучения в соответствии с Положением

о промежуточной аттестации и осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся Учреждения.

Промежуточная аттестация / Аттестация по итогам освоения программы осуществляется педагогом по завершении изучения дополнительной общеобразовательной программы. Формы аттестации отражены в учебном плане.

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется через педагогический мониторинг. Он позволяет не только отслеживать результативность образовательного процесса, но и корректировать образовательную деятельность. Педагогический мониторинг включает в себя:

Входной контроль – диагностика способностей и интересов обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

При обучении с использованием дистанционных технологий текущий контроль осуществляется в дистанционном режиме и оценивается по итогам выполненной работы. Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение итогового задания и представление результата педагогу. Выполненные задания, обучающиеся пересылают педагогу по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото документа, видео выполненного задания), либо анализируются в процессе on-line общения по видеоконференцсвязи.

Результат обученности ребенка оценивается по его личным достижениям относительно собственных возможностей.

2.4. Оценочные материалы

Формы отслеживания результатов реализации программы:

Наблюдение за деятельностью обучающихся, изменениями в поведении;

Опросы и беседы с обучающимися, родителями;

Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации и навыков.

В ходе освоения Программы происходит отслеживание достижений метапредметных и личностных результатов посредством педагогического наблюдения.

Основным результатом завершения прохождения программы является сдача контрольных нормативов (Приложение 1).

2.5. Методические материалы

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки), воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Спортивно-игровой принцип предусматривает широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути силовых упражнений.

Принцип индивидуализации предусматривает развитие качеств личности, необходимых для плодотворного сотрудничества (доброжелательность, вежливость, терпеливость, умение планировать совместную деятельность, совместное оценивание результатов).

Принцип новизны: новизна содержания материала; новизна формы занятий; новизна видов упражнений: разумная смена уже известных видов упражнений и применения новых.

Каждая тема занятия предполагает использование соответствующих форм, методов и приемов организации образовательного процесса.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, игровой); воспитания: мотивация, пример, убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении, управление эмоциями, разрешение конфликтов, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. При их применении создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся;
- личностно-ориентированные технологии направлены на совместную деятельность обучающихся и педагога; создают условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- технологии дифференцированного обучения учитывают применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- спортивно-ориентированные технологии обучения направлены на изучение основ гимнастики и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- игровые технологии позволяют успешно осуществлять подготовку на начальном этапе обучения.

2.6. Воспитательный компонент

В процессе реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрена организация воспитательной работы, основная **цель** которой – развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, профилактика деструктивного поведения.

Задачи воспитания:

Усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;

Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие), приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

Достижение личностных результатов освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

Поддержка деятельности функционирующих на базе учреждения ресурсных центров, детских общественных объединений и организаций;
Реализация потенциала наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений, мотивация к саморазвитию и самореализации на пользу людям.

Воспитательная работа проводится по направлениям: формирование нравственных и духовных ценностей; формирование семейных ценностей; культур творческое и эстетическое воспитание; воспитание гражданского самосознания; экологическое, физическое и трудовое воспитание.

Воспитательная работа осуществляется в основном через содержание всех практических занятий учебного процесса. Основными формами воспитания являются: беседа, практическое занятие, мастер–класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

План воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (Приложение 2).

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитания и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. Культура». – Москва: Просвещение, 2009.
2. Соколова, Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет. – Волгоград : Учитель, 2014.
3. Утробина, К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – Москва : Издательство ГНОМ, 2015.

Список литературы для обучающихся

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания. – Москва : Просвещение, 2006.
2. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки – Москва : Лептос, 2004.

Приложение 1

Контрольные нормативы

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	2	5	8	2	4	6
Прыжок в длину с места, см	115	135	165	100	125	155
Угол в упоре, с	8	12	18	4	7	10
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	12	22	32	10	20	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

Тест на статическую мышечную выносливость:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

Тестирование физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Приложение 2

План воспитательной работы

Направление воспитания	**Мероприятие**	**Дата**
Гражданское	Акция ко Дню Государственного Герба Российской Федерации «Герб моей семьи» Мероприятия ко Дню народного единства «Мы разные, мы вместе» Мероприятия ко Дню родного языка Мероприятия ко Дню Российской науки Мероприятия ко Дню молодого избирателя «Твой выбор» Разговоры о важном	Ноябрь Февраль Май Ежемесячно
Патриотическое	Мероприятия ко Дню защитника Отечества Акция «Крым. Россия» Всероссийская акция «Стена памяти» Мероприятия ко Дню Победы	февраль март май Апрель-май
Духовно-нравственное	Мероприятия ко Дню пожилого человека Мероприятия ко Дню отца	Октябрь
Эстетическое	Дни единых действий Посвящение в кружковцы	В течение года Октябрь

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Мероприятия «Мы за ЗОЖ»	В течение года
Трудовое и профориентационное	Мероприятия, направленные на профориентацию	В течение года
Экологическое	Всероссийский экологический диктант Разговор о важном «Всемирный день Земли»	Ноябрь Апрель