

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Н.В. Мачуга

07 ноября 2025 г.

Дополнительное образование
Дополнительное образование детей и взрослых

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы гимнастических видов спорта»

г. Краснодар
2025

Содержание программы

	Введение	Стр. 3
1	Пояснительная записка	Стр. 3
2	Цель и задачи программы	Стр. 6
3	Календарный учебный график	Стр. 7
4	Учебный план	Стр. 8
5	Учебно-тематический план	Стр. 8
6	Рабочие программы	Стр. 10
6.1.	Рабочая программа «Теоретическая подготовка»	Стр. 10
6.2.	Рабочая программа «Общая физическая подготовка»	Стр. 10
6.3.	Рабочая программа «Основы специальной физической подготовки»	Стр. 11
6.4.	Рабочая программа «Акробатические упражнения с элементами хореографии»	Стр. 12
6.5.	Рабочая программа «Гимнастика»	Стр. 14
6.6.	Рабочая программа «Открытые занятия»	Стр. 15
7.	Планируемые результаты обучения	Стр. 15
8.	Условия реализации программы	Стр. 17
9.	Формы аттестации	Стр. 19
10.	Список используемой литературы	Стр. 19

ВВЕДЕНИЕ

Программа определяет цели, задачи, объем и содержание дополнительного образования, планируемые результаты, а также условия образовательной деятельности которые направлены на физическую, техническую, хореографическую подготовки обучающихся.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

1. Пояснительная записка

Настоящая программа выполнена в соответствии с типовым планом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮСШОР), утвержденная приказом Госкомспорта Российской Федерации № 390 от 28.06.2001 г.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал подготовки к занятиям гимнастическими видами спорта для детей от 4 до 12 лет. В ней отражены ключевые компоненты физической, технической, хореографической подготовки.

Развитию гимнастических видов спорта характерны омоложение составов сборных команд, усложнение упражнений, обострение конкурентной борьбы, а также желание иметь статус Олимпийской дисциплины, поэтому современная система подготовки детей в видах гимнастики, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает рамки начала систематизированных занятий, как правило, падающие на дошкольный и школьный возраст.

Чтобы соответствовать повышенным требованиям к технической сложности упражнений, современной хореографии и музыкальности, предъявляемыми правилами соревнований, с учетом современных тенденций развития гимнастических видов спорта, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнаста уже в детском возрасте.

Актуальность программы

Актуальность Программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, воспитание высоко нравственных качеств в человеке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье, а также в необходимости подготовки учащихся к участию в соревнованиях.

Программа в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также предусматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся, использование приёмов саморегуляции, применение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни, а также нацелена на достижение учащимися высоких результатов в гимнастических видах спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что у учащихся формируется негативное отношение к вредным привычкам; приходит осознанность в выполнении физических упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья, появляется стремление к достижению высоких результатов в спорте, участию в соревнованиях.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями Программы являются:

- проведение занятий в разновозрастной учебной группе;
- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;

- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся.

Адресат программы

Программа рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 4-12 лет.

Условия набора учащихся: Программа рассчитана на детей 4 – 12 лет.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, допущенные врачом к занятиям физической культурой, о чем предоставляется медицинская справка.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия составляют 266 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Занятия по физической подготовке с детьми проводятся, при академическом часе равном 30 минутам, согласно утвержденному графику занятий. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (45 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике базовых элементов, выполняют упражнения танцевального характера, упражнения с предметами, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15	3	1 x 1 (30 мин.)	6	266

Формы и режим занятий: технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15 человек), индивидуальные занятия с одаренными детьми, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-занятия образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

-занятия образовательно-предметной направленности используются для обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

-занятия образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формирования представления о физической подготовке и физических качествах, обучения способам регулирования физической нагрузки.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов в гимнастических видах спорта и спортивных игр.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить технике выполнения основных легкоатлетических упражнений;
- обучить основным приемам акробатических упражнений на развитие гибкости и подвижности;
- сформировать приемы техники безопасности при занятиях гимнастическими видами спорта;
- обучить использованию занятий физическими упражнениями в режиме дня учащегося;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- обучить организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- сформировать умения проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществления объективного судейства;
- формировать навыки определения физического состояния по физическим показателям (пульс, дыхание, вес).

2. Воспитательные:

- формировать интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, трудолюбие;
- воспитывать социальный опыт взаимодействия и сотрудничества посредством овладения техникой выполнения физических упражнений;
- воспитывать эмоциональную устойчивость детского организма в нестандартных ситуациях;
- формировать чувство ответственности при выполнении коллективного творческого дела (командного соревнования, игры).

3. Развивающие:

- развивать начальные физические данные детей;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и физическому совершенствованию;
- развивать инициативность, творчество, активность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать потребности в здоровом образе жизни.

3. Календарный учебный график

Недельная нагрузка – 6 часов

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1					6
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	8	5	6	8	8	7	10	5	4	90
3	Основы специальной физической подготовки	2	3	3	3	2	2	4	4	5	6	4	2	40
4	Акробатические упражнения с элементами хореографии	7	7	7	8	7	9	10	8	8	7	3		80
5	Гимнастика	6	5	6	6	6	6	4	3	3	3			48
6	Открытые занятия				1					1				2
Общее количество часов		26	26	26	26	20	24	26	24	24	26	12	6	266

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы гимнастических видов спорта»

Цель: Приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов в гимнастических видах спорта и спортивных игр.

Категория обучающихся: дети и подростки в возрасте 4-12 лет

Срок обучения: 266 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.
Продолжительностью академического часа - 30 минут.

№ п/ п	Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая физическая подготовка	90	-	90
3	Основы специальной физической подготовки	40	-	40
4	Акробатические упражнения с элементами хореографии	80	-	80
5	Гимнастика	48	-	48
6	Открытые занятия	2	-	2
	ИТОГО	266	6	260

5. Учебно-тематический план

Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
1. Теоретическая подготовка	6	6	-
1.1. Правила техники безопасности	2	2	-
1.2. Правила личной гигиены	2	2	-
1.3. Основные термины изучаемых упражнений	2	2	-
2. Общая физическая подготовка:	90	-	90
2.1. Строевые упражнения	20	-	20
2.2. Беговые упражнения	20	-	20

2.3.	Упражнения легкой атлетики	20	-	20
2.4.	Подвижные игры	30	-	30
3.	Основы специальной физической подготовки	40	-	40
3.1.	Упражнения для развития быстроты движений	10	-	10
3.2.	Упражнения для развития гибкости	10	-	10
3.3.	Упражнения для развития силы	10	-	10
3.4.	Упражнения для развития прыгучести	10	-	10
4.	Акробатические упражнения с элементами хореографии	80	-	80
4.1.	Перекат	12	-	12
4.2.	Кувырки вперед	12	-	12
4.3.	Стойка на лопатках	8	-	8
4.4.	Мост	8	-	8
4.5.	Элементы классического танца	12	-	12
4.6.	Партерная хореография	12	-	12
4.7.	Народно-характерные танцы	8	-	8
4.8.	Музыкально-двигательные задания	8	-	8
5.	Гимнастика	48	-	48
5.1.	Висы, упоры	12	-	12
5.2.	Упражнения на батуте	12	-	12
5.3.	Упражнения для развития равновесия	14	-	14
5.4.	Прыжковые упражнения	10	-	10
6.	Открытые занятия	2	-	2
	ИТОГО	266	6	260

6. Рабочие программы

6.1. Рабочая программа «Теоретическая подготовка».

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
1. Теоретическая подготовка	6	6	-
1.1. Правила техники безопасности	2	2	-
1.2. Правила личной гигиены	2	2	-
1.3. Основные термины изучаемых упражнений	2	2	-

Содержание

1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий

1.2. Правила личной гигиены.

Теория: Понятие личной гигиены. Уход за кожей и телом. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Особенности ухода при использовании инвентаря. Дополнительные рекомендации.

1.3. Основные термины изучаемых упражнений.

Теория: Понятие гимнастическая терминология. Основные термины в гимнастике. Базовые положения. Движения и элементы. Действия со снарядами и переходы. Комбинации и связки. Дополнительные термины.

6.2. Рабочая программа «Общая физическая подготовка»

Разделы подготовки	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
2. Общая физическая подготовка:	90	-	90
2.1. Строевые упражнения	20	-	20
2.2. Беговые упражнения	20	-	20
2.3. Упражнения легкой атлетики	20	-	20
2.4. Подвижные игры	30	-	30

Содержание

2.1. Строевые упражнения.

Практика: Выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом, передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, на пятках, в приседе, в полуприседе.

2.2. Беговые упражнения.

Практика: Обычный бег, бег на носках, боком, приставным шагом, со сменой направления по разметкам.

2.3. Упражнения легкой атлетики.

Практика: Бег с изменением темпа, бег на скорость с высокого старта, прыжки в длину, метание мячей, предметов весом до 0,5 кг., подбрасывание и ловля мяча.

2.4. Подвижные игры.

Практика: «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты, игры на задания «кто лучше», «быстрее», «сильнее», «точнее».

6.3. Рабочая программа «Основы специальной физической подготовки»

Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
3. Основы специальной физической подготовки	40	-	40
3.1. Упражнения для развития быстроты движений	10	-	10
3.2. Упражнения для развития гибкости	10	-	10
3.3. Упражнения для развития силы	10	-	10
3.4. Упражнения для развития прыгучести	10	-	10

Содержание

3.1. Упражнения для развития быстроты движений.

Практика: Пробегание отрезков (10 м) на скорость, выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа (3-4 раза), лазание по гимнастической стенке (вверх – вниз).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Практика:

- рывковые движения руками во все направления,

- круги руками во всех направлениях,
- наклоны вперед, назад,
- «мост» из положения лежа,
- «полушпагаты»,
- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры,
- движения с гимнастической палкой в различных хватах.

3.3. Упражнения для развития силы.

Практика:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой),
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений,
- круговые движения туловищем,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине,
- удержание положения прогнувшись лежа на животе,
- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°,
- лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднимание туловища до прямого угла,
- вис на гимнастической стенке,
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке,
- приседания на двух ногах у опоры и без.

3.4. Упражнения для развития прыгучести.

Практика:

- прыжки со скакалкой,
- прыжки с места на горку матов,
- прыжки через веревку (h=20см) с двух ног, вперед, боком,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки в глубину (h=40см) на площадку 50x50см,
- прыжки в глубину (h=40см) с отскоком.

6.4. Рабочая программа «Акробатические упражнения с элементами хореографии»

Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
4. Акробатические упражнения с элементами хореографии	80	-	80
4.1. Перекат	12	-	12
4.2. Кувырки вперед	12	-	12
4.3. Стойка на лопатках	8	-	8

4.4.	Мост	8	-	8
4.5.	Элементы классического танца	12	-	12
4.6.	Партерная хореография	12	-	12
4.7.	Народно-характерные танцы	8	-	8
4.8.	Музыкально-двигательные задания	8	-	8

Содержание

4.1. Перекат.

Практика:

- группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки),
- перекаты в группировке вперед-назад.
- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо.

4.2. Кувырки вперед.

Практика: Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.

4.3. Стойка на лопатках.

Практика: Стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев.

4.4. Мост.

Практика: Мост из положения лежа на спине.

4.5. Элементы классического танца.

Практика:

- изучение позиций ног: первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150'),
- переход из Iп во II, из I в III,
- изучение позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья,
- поднимание на полупальцы,
- demu и grand plie по I, II и IIIп.

4.6. Партерная хореография.

Практика:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуть»,
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно,
- в упоре сидя сзади носки на себя – разведение стоп в I п,
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами,
- лежа на спине поочередное удержание ног вперед,
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны,
- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны,
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

4.7. Народно-характерные танцы.

Практика. Элементы:

- приставные, переменные шаги,
- шаги галопа вперед, в сторону, назад,
- шаги польки вперед,
- «русский шаг».

4.8. Музыкально-двигательные задания.

Практика:

- ходьба, прыжки под музыку,
- движения руками, головой в такт музыке,
- импровизированные танцы.

6.5. Рабочая программа «Гимнастика»

Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
5. Гимнастика	48	-	48
5.1. Висы, упоры	12	-	12
5.2. Упражнения на батуте	12	-	12
5.3. Упражнения для развития равновесия	14	-	14
5.4. Прыжковые упражнения	10	-	10

Содержание

5.1. Висы и упоры.

Практика:

Упоры:

- удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади,
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием),
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40см),
- прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Висы:

- висы на перекладине,
- перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо,
- качи, размахивания в висе,
- вис на согнутых руках,
- вис согнув ноги,
- вис сзади.

5.2. Упражнения на батуте.

Практика:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали,
- прыжки вверх с различным положением рук,
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед,
- прыжки с поворотом на 90', 180'.

5.3. Упражнения для развития равновесия.

Практика:

- равновесия на двух ногах на носках на полу, на низком бревне,
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад,
- повороты с переступанием на ограниченной площади,
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

5.4. Прыжковые упражнения.

Практика:

- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте),
- наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком,
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног),
- прыжки на заданное расстояние.

6.6. Рабочая программа «Открытые занятия»

Название раздела, темы, модуля	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		теория	практика
6. Открытые занятия	2	-	2

Содержание

Открытые занятия проводятся два раза в год с присутствием зрителей (администрация школы, родители).

Целью открытого занятия является демонстрация детьми умений и навыков, приобретенных на спортивных занятиях.

На открытом занятии используются упражнения, которые дети хорошо выполняют, можно использовать игры типа «эстафеты».

В конце занятия поощряется каждый учащийся грамотой.

7. Планируемые результаты обучения

В процессе обучения и воспитания культуры здоровья, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни у учащихся по итогам реализации

Программы формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Предметные результаты: формирование базовых компетенций в гимнастических видах спорта.

Учащиеся должны знать:

- порядок выполнения упражнений общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, правила спортивных игр;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- роль и значимость физических упражнений для здорового образа жизни;

- общие механизмы положительного влияния рационально организованной двигательной активности на организм человека;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, хореографии;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из гимнастических видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Метапредметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

8. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

1. Кабинет: занятия проводятся в спортивных залах: большом и малом (учебных кабинетах для спортивных занятий), соответствующих санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима.

2. Материальное обеспечение:

Большой спортивный зал:

Маты - 20 шт.

Ковры гимнастические - 50 шт.

Канат - 5 шт.

Скакалки - 50 шт.

Мягкие мячики - 50 шт.

Обручи гимнастические - 50 шт.

Гимнастические скамейки - 6 шт.
Гимнастические палки - 25 шт.
Акробатические дорожки - 4 шт.
Батут - 3 шт.
Шведская стенка - 4 шт.
Гимнастические брусья - 2 шт.
Гимнастическое бревно - 3 шт.
Подвесные лонжи - 20 шт.
Компьютер - 1 шт.
Магнитофон - 1 шт.
Секундомер - 5 шт.
Эстафетные палочки - 30 шт.
Мяч для метания 140 гр. - 30 шт.

Малый спортивный зал:

Маты - 10 шт.
Ковры гимнастические - 20 шт.
Канат - 3 шт.
Скакалки - 20 шт.
Мягкие мячики - 20 шт.
Обручи гимнастические - 20 шт.
Гимнастические скамейки - 3 шт.
Гимнастические палки - 15 шт.
Гимнастическое бревно - 2 шт.
Гимнастические брусья - 2 шт.
Акробатические дорожки - 2 шт.
Батут - 2 шт.
Шведская стенка - 2 шт.
Подвесные лонжи - 10 шт.
Компьютер - 1 шт.
Магнитофон - 1 шт.
Секундомер - 3 шт.
Эстафетные палочки - 30 шт.
Мяч для метания 140 гр. - 15 шт.

3. Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям программы и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте).

Требования к квалификации педагог дополнительного образования: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по преподаваемому предмету без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное

образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Дополнительное образование" без предъявления требований к стажу работы. С повышением квалификации 1 раз в три года.

9. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по Программе применяются следующие виды контроля.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Итоговый контроль – проводится два раза в году (декабрь, май). Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовки учащегося за данный период обучения. Форма контроля: открытое занятие.

В конце открытого занятия поощряется каждый учащийся грамотой. В конце учебного года учащемуся, освоившему в полном объеме Программу, выдается свидетельство об обучении.

10. Список используемой литературы

1. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1.- 2-е изд./Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 368 с.: ил.
2. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2.- 2-е изд./Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 368 с.: ил.
3. «Спортивная гимнастика»: методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, Ширманова С.И.