

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 77
комбинированного вида Приморского района Санкт – Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБДОУ № 77
31.08.2026 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ от 31.08.2026г. № 55
Заведующий ГБДОУ № 77
_____/Н.Г.Петрова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игровая гимнастика»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик: Николаева Татьяна Петровна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные характеристики Программы:	3
	Направленность	3
	Актуальность Программы	3
	Адресат Программы	4
	Уровень освоения	4
	Объем и срок освоения	4
	Отличительные особенности	4
	Цель и задачи	4
	Планируемые результаты освоения	5
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации	6
	Язык реализации	6
	Форма обучения	6
	Особенности реализации	6
	Условия набора и формирования групп	6
	Формы организации и проведения занятий	6
	Материально-техническое обеспечение	7
	Кадровое обеспечение	7
2.	Учебный план по реализации Программы для детей 3-7 лет	7
3.	Календарный учебный график по реализации Программы	12
4.	Рабочая программа для детей 3-4 лет	13
4.1	Особенности обучения для детей 3-4 лет	13
4.2	Задачи и планируемые результаты обучения	13
4.3	Содержание обучения	14
4.4	Календарно тематическое планирование по Программе от 3-4 лет	16
5.	Рабочая программа для детей 4-5 лет	22
5.1	Особенности обучения для детей 4-5 лет	22
5.2	Задачи и планируемые результаты обучения	22
5.3	Содержание обучения	23
5.4	Календарно тематическое планирование по Программе от 4-5 лет	25
6.	Рабочая программа для детей 5-6 лет	31
6.1	Особенности обучения для детей 5-6 лет	31
6.2	Задачи и планируемые результаты обучения	31
6.3	Содержание обучения	32
6.4	Календарно тематическое планирование по Программе от 5-6 лет	37

7.	Рабочая программа для детей 6-7 лет	49
7.1	Особенности обучения для детей 6-7 лет	49
7.2	Задачи и планируемые результаты обучения	49
7.3	Содержание обучения	50
7.4	Календарно тематическое планирование по Программе от 6-7 лет	55
8.	Методические и оценочные материалы	63
8.1.	Методические материалы	63
8.2.	Оценочные материалы	66
9.	Список литературы	67

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровая гимнастика» для детей 3-7 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом об образовании от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025);

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Распоряжением КО Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 – СП 2.4.3648-20 и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 - СанПин 1.2.3685-21.

1.1. Основные характеристики Программы

- **Направленность Программы.**

Направленность программы «Игровая гимнастика» - **физкультурно-спортивная.**

- **Актуальность**

Актуальность дополнительной программы «Игровая гимнастика» обусловлена тем, что помогает адекватно развиваться функциональным и адаптивным возможностям дошкольника, предотвращает проблемы, связанные с развитием гиподинамии.

Отрицательное влияние гиподинамии совершенно очевидно, поэтому так важно в формирующих здоровье технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, рациональных способах выполнения упражнений, результате тренирующих воздействий. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Занятия по данной программе способствуют поддержанию двигательного режима, равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, мускулатуры, развитию функциональных возможностей организма, формированию правильной осанки, совершенствованию координационных способностей и функций вестибулярного аппарата, развивают умение управлять своим телом во времени и пространстве. Воспитывают смелость, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных

защитных реакций, дисциплинированность и самостоятельность, способствуют развитию чувства ответственности, прививает навыки культуры поведения. Программа рассчитана на детей как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

- **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Игровая гимнастика» адресована детям 3-7 лет без дополнительных условий.

- **Уровень освоения программы – общекультурный.**

- **Объем и срок освоения программы–**
общее количество учебных часов – 56 час.;
срок освоения программы – 1 год.

- **Отличительные особенности**

В деле укрепления здоровья, в системе физического воспитания средствами гимнастики принадлежит ведущая роль.

Гимнастика – своеобразный метод и, в то же время, кладёшь средств системы физического воспитания. Её отличительной чертой является возможность особого подбора упражнений и методических приёмов, которые позволяют наиболее точно воздействовать на организм занимающихся, благотворно влияя на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы. Гимнастические упражнения способствуют усилению регулирующей роли коры головного мозга, оказывают тренирующий эффект на двигательный и лежащие рядом с ним речевые центры. Поэтому занятия гимнастикой позволяют успешно решать задачи гармоничного развития личности ребёнка, способствуя укреплению его здоровья.

Новизна программы выражена в возможности демонстрировать разученный материал не только в качестве спортивных достижений, но и в возможности использовать освоенный материал в комплексах ОРУ под музыкальное сопровождение, дополняя, усложняя их, привнося разнообразие, зрелищность и неординарность.

- **Цель и задачи**

Цель Программы- приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях требующих творческого подхода,укрепление здоровья обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности.

Задачи Программы:

обучающие:

- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.

развивающие:

- формировать правильную осанку
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

• **Планируемые результаты освоения программы:**

- подготовка к занятиям, присутствие в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами (соблюдение гигиенических правил);
- организованные начало и конец занятий (построение, приветствие);
- умение держать равнение в строю;
- организованная подготовка и смена мест занятий;
- выполнение заданий, сохраняя правильную осанку;
- выполнение передвижений и двигательных действий с сохранением заданной дистанции;
- выполнение общеразвивающих упражнений под счёт, одновременное начало и окончание двигательных действий;
- способность демонстрировать разученные элементы, упражнения и комплексы;
- выполнение заданий по показу и словесным указаниям преподавателя;
- своевременная и правильная реакция на звуковые сигналы и указания педагога;
- владение элементарными навыками координации движений.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

- **Язык** реализации программы – русский.
- **Форма обучения** – очная, специально организованные занятия, которые проводятся два раза в неделю в течение учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком.
- **Особенности реализации Программы** заключаются в том, что предусматривает увлекательную игровую форму занятий и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.
- **Условия набора и формирование групп.**
Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 3-7;
Наполняемость групп - до 10 человек.
Срок обучения по Программе - 1 год. Общее количество часов – 56 час.
Процесс обучения осуществляется в подгруппах.
Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия с детьми
3-4 лет 15 минут
4 -5 лет – 20 минут.
5-6 лет-25 минут
6-7 лет 30 минут
Форма организации и проведения занятий – фронтальная, групповые занятия в форме игры;
Условия приема в группу:
- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителей и оформление ими соответствующей документации (заявление + договор).
Диагностический этап при наборе детей в группу отсутствует. В соответствии с возрастной категорией.
- **Формы организации и проведения занятий**
С детьми дошкольного возраста задания и упражнения выполняются исключительно в игровой форме. Полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка, максимально поощряется фантазия и творческий подход.
- **Материально-техническое оснащение**
Для реализации данной программы имеется следующее материальное обеспечение: *помещение* – физкультурный зал для проведения дополнительной

образовательной деятельности находится на втором этаже, отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Физкультурный зал имеет естественное освещение.

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки

Гимнастические маты

Спортивные модули

Спортивный инвентарь, соответствующий возрасту детей

Музыкальный центр

- **Кадровое обеспечение**

Требования к педагогу: педагог дополнительного образования, имеющий курсы повышения квалификации по программе дополнительного образования.

2. Учебный план по реализации Программы

«Игровая гимнастика»

Образовательная программа «Игровая гимнастика» содержит в себе следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка. Основы знаний;

2. ОФП (общая физическая подготовка)

- прикладные упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

3. СФП (специальная физическая подготовка).

- акробатические элементы;

- формирование «школы движений»

4. Подвижные игры

1. Теоретическая подготовка предусматривает знания о нормах поведения в спортивном зале, о средствах предупреждения травматизма, знание спортивной терминологии, элементарные знания анатомии человека, знание гигиенических норм и необходимости их соблюдения, понимание того, что включает в себя понятие – здоровый образ жизни.

2. Общая физическая подготовка

- Прикладные упражнения содействуют привитию жизненно необходимых навыков. Их ценность в оказании всестороннего воздействия на организм человека, положительном воздействии на сердечно сосудистую и дыхательную системы. Данные упражнения служат развитию координационных способностей, подготавливают тело к овладению более сложными двигательными навыками. К прикладным упражнениям относятся:

- бег;

- прыжки;

- лазанье.

- Общеразвивающие упражнения в зависимости от методической направленности могут быть связаны с развитием отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, координации, равновесия, пластичности, ритмичности, грациозности, свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировке во времени, в пространстве), повышением функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной, сердечнососудистой систем, активизации обменных процессов). Большую роль ОРУ играют в формировании осанки. Благодаря ОРУ укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Комплексы ОРУ выполняются с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч и т. д.) и без предметов, с использованием спортивного оборудования:

гимнастическая скамейка, шведская лестница, а также под музыкальное сопровождение. Классификация ОРУ:

- упражнения для мышц шеи,
- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для ног и области таза
- упражнения для туловища,
- упражнения для всего тела.

3. СФП (специальная физическая подготовка) – упражнения, подготавливающие отдельные мышечные группы для выполнения технически сложных двигательных действий, помогающие правильно распределять усилия при освоении техники акробатических упражнений. Акробатические элементы служат прекрасным средством совершенствования волевых качеств, наравне с умением ориентироваться в пространстве, способствуют развитию ловкости. Темы данного раздела:

- подготовка рук и плечевого пояса к опорной работе;
- приобретение навыка правильного положения тела в стойках;
- формирование «школы движений»;
- акробатические элементы.

4. Подвижные игры и эстафеты в своей совокупности, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Игра – важное средство самовыражения, лучшее лекарство от гиподинамии, проба сил. Воспитательное значение игры, её всестороннее влияние на ребёнка огромно. Подвижные игры учат соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других, воспитывают сознательную дисциплину. Они имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимую для успешного решения поставленных задач. Эстафеты

способствуют закреплению полученных умений и развитию физических и двигательных качеств.

5. Итоговое занятие включает в себя педагогическое наблюдение и демонстрацию освоенного учебного материала.

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровая гимнастика»

№	Наименование разделов Программы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы знаний. Вводное занятие.	1	1	-	наблюдение
II	Общая физическая подготовка -упражнение на формирование осанки -упражнения на развитие ловкости и координации движений -упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на развитие гибкости и пластичности	15	-	15	наблюдение
III	Прикладные упражнения Основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание)	15	-	15	наблюдение
IV	Общеразвивающие упражнения -с предметами и без предметов	8		8	наблюдение

	- с использованием спортивного оборудования -упражнения для мышц шеи -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для ног и области таза -упражнения для всего тела				
V	СФП - упражнения с предметами -формирование «школы движений»	7	0.5	6.5	наблюдение
VI	Акробатические упражнения -перекаты -группировки (сидя, лёжа на спине) -упоры (присев, лёжа, согнувшись) - комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях. -равновесие на носках с опорой и без неё -кувырок-перекат -кувырок боком	10	0.5	9.5	наблюдение
VII	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8	наблюдение
Итого часов		В течение года			
		64	2	62	

3. Календарный учебный график по реализации Программы

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий ГБДОУ № 77
/Н.Г.Петрова
Приказ от 31.08.2026 №55

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Игровая гимнастика»
на 2026-2027 уч. год**

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.10.26г	30.05.27	28	56 дней	56 часов	2 раза в неделю <i>Время занятий:</i> 16.00-17.00

4. Рабочая программа для детей 3-4 лет

4.1 Особенности обучения

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность образовательной деятельности: для детей 3-4лет – 15-20 минут

Организация физкультурного процесса для 3-летних детей требует использования игровой формы, адаптированного оборудования и учета возрастных особенностей, обеспечивая безопасность, позитивную мотивацию и постепенное увеличение нагрузки. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы укрепить здоровье и развить необходимые физические качества.

Важно разнообразие занятий для всестороннего развития. В занятия включаются различные виды двигательной активности (ходьба, ползание, бросание, лазание), чтобы избежать монотонности и стимулировать всестороннее развитие.

4.2 Задачи и планируемые результаты обучения

Цель программы – создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами, представленными в программе. Приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях требующих творческого подхода. Укрепление здоровья обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности. Воспитание потребности в двигательной активности, в процессе формирования осознанного отношения детей к здоровому образу жизни.

Задачи данной программы:

Образовательные:

- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

4.3 Содержание обучения

	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний. Вводное занятие.	1	1	1
II	Общая физическая подготовка -упражнение на формирование осанки -упражнения на развитие ловкости и координации движений -упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на развитие гибкости и пластичности	15	-	15
III	Прикладные упражнения Основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье)	15	-	15
IV	Общеразвивающие упражнения -с предметами и без предметов - с использованием спортивного оборудования -упражнения для мышц шеи -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для ног и области таза -упражнения для всего тела	8	-	8
V	СФП - упражнения с предметами	7	0.5	6.5

	-формирование «школы движений»			
VI	Акробатические упражнения -перекаты -группировки	10	0.5	9,5
VII	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8
Итого часов		В течение года		
		32	1.5	30.5

4.4 Календарно-тематическое планирование по программе «Игровая гимнастика для детей 3-4 лет

неделя	Занятия 1-2
1	-вводные мероприятия -разминка под музыку сидя на мате (Наклоны, группировка, растяжка мышц лёжа на спине и животе) - элементы, выполняемые на поролоновом мате: колобок, перекаты, лодочка, пловец, уточка, корзиночка, - под музыку – вращение малого обруча Подвижная игра «Хвостики»
2	Разминка с упражнениями на гибкость (Прогнуться лёжа, лодочка с касанием ног затылка, элементы стретчинга) - перекат «бревнышком» -вращение малого обруча; - ходьба в парах, держа за ноги партнёра; Подвижная игра «Выше ноги от земли»
3	Разминка с гантелями -лёжа на ковре, растяжка продольного шпагата на обоюги -повторение упражнений на акробатической дорожке -изучение новых элементов к новым композициям– упражнения с ленточками, Игра в мяч

4	Упражнения стоя (Упражнения на растяжку мышц, перекаты, поднимание туловища из положения лёжа -повторение элементов танцевальных композиций -прыжки на с поворотом, соскоки с различным приземлением -лёжа на скамейке - подтягивание на руках (на спине, животе, боком) Подвижная игра «Колобок»
5	ОРУ с обручами -продолжение обучения различным гимнастическим упражнениям -висы, размахивания в висе -прыжки с разными заданиями (Повороты, разведения ног в прыжке, сгибание ног) -игра на внимание
6	Разминка на развитие гибкости и растяжку (Лягушка, пчёлка, бабочка, наклон вперёд, -упражнения на укрепление брюшного пресса -продолжение обучения элементам танцевальных композиций -прыжки из обруча в обруч - Перекаты -упражнения на восстановление дыхания
7	Разминка с мячах под музыку. - подготовительные упражнения к группировке -продолжение обучения новым элементам музыкальных композиций -стойки на ограниченной поверхности Подвижная игра «Бездомный заяц»
8	Разминка с султанчиками -отработка элементов с ленточкой -стойки с опорой о стену и без опоры на мягком мате -прыжки с различным заданием и повторить соскоки
	Игра на внимание «Что изменилось?» -самостоятельная импровизация под музыку 2-3 композиции в различном темпе и разного характера

9	Разминка с обручами (Вращения и ловля, прыжки) -познакомить с группировкой лежа на спине - колечко -повторение элементов музыкальных композиций -дыхательная гимнастика
10	ОРУ со скакалками - познакомить с группировкой сидя -лазание приставным шагом по лестнице - элементы стретчинга Самостоятельная двигательная деятельность под музыку.
11	ОРУ без предметов сидя на полу, -перекаты на боку -складочка -колечко Игра «Найди свой цвет»
12	Элементы фитнеса с мячами под музыку -отработка элементов танцевальных композиций под музыку - упражнения в равновесии на скамейке -прыжки с заданием -дыхательная гимнастика, элементы самомассажа
13	Разминка с мячами под музыку (Перебрасывание, ловля, перекаты под ногами, прыжки) -элементы акробатики на дорожке.
	-повторение спортивных композиций под музыку Игра «Выше ноги от земли»
14	Упражнения в парах -продолжение обучения положению группировка -«тележка с партнёром» -композиция с мячами под музыку -висы на перекладине и подтягивание
15	Разминка лёжа на ковре под музыку перекат «Колбаска». -фитнес под музыку -преодоление простых препятствий Вращение большого мяча с заданием под музыку

16	Разминка с обручами под музыку -упражнения с ленточками -повторение музыкальных композиции под музыку -Элементы стретчинга «Корзиночка» -дыхательная гимнастика
17	ОРУ на месте и в движении, прыжки и подскоки с ноги на ногу. Прыжки с поворотом -обучение наклону -«корзиночка» -обучение кувырку боком -отработка элементов музыкально-спортивных композиций Игра «Воронята»
18	Разминка с обручами -подскоки и прыжки с поворотом -упражнения с лентами (девочки) -упражнения в виси на перекладине (мальчики)
	-прыжки с различным приземлением на горкуматов -растяжка ,складочки -стойки у стены с опорой -дыхательная гимнастика Игра «кот и мыши»
19	Разминка, сидя, лёжа на матах -упражнения на акробатической дорожке (Кувырки боком, перекаты) -упражнения с обручем -упражнения на укрепление брюшного пресса -Повторение гимнастических упражнений -эстафета с прыжками в обруч
20	ОРУ на гимнастической скамейке для развития устойчивого равновесия -стойки с опорой и самостоятельно -прыжки с поворотом -отработка спортивных композиций под музыку -импровизация под музыку с лентами -дыхательная гимнастика Игра «Море волнуется»

21	ОРУ с мячом -прыжки с заданием (вращения в прыжке, согнув ноги; соскок прогнувшись) -прыжки на горку матов с соскоком (отработка толчка, наскока, приземления) -Подвижная игра «Ловишки»
22	Разминка лёжа на мате и стоя на ковре в равновесии под музыку -элементы стретчинга и шпагаты -повторение спортивных композиций под музыку -упражнения с мячом -подскоки и повороты в прыжке. Переступания на полупальцах -игра на внимание
23	Разминка с султанчиками под музыку -прыжки с различными заданиями
	-элементы акробатики -упражнения в равновесии на скамейке статические и в движении -под музыку, упражнения с малыми обручами - игра «найди свой цвет»
24	Разминка без предметов лёжа и стоя -упражнения в статическом равновесии на полу -элементы фитнеса под музыку -упражнения на развитие гибкости на мате -стойки в упоре на руках у опоры и без неё -лазание по гимнастической стенке различными способами, висы, соскоки -игра на внимание
25	ОРУ в движении -кувырок боком -упражнения с обручем -дыхательная гимнастика Игра «Кот и мыши»
26	ОРУ под музыку -перекаты боком -наклоны вперёд сидя с касанием грудью и подбородком коленей -, ласточка, с опорой и без -Подвижная игра «Вызов номеров»

27	Разминка с султанчиками под музыку -элементы акробатики -прыжки с заданием и различными соскоками -подтягивание на скамейке с продвижением и на перекладине из виса, уголок на параллельных стоялках с разведением ног (Мальчики) -упражнение с обручем (Девочки) Подвижная игра «Выше ноги от земли
28	Элементы ритмической гимнастики под музыку - удержание устойчивого равновесия в статическом положении -элементы стретчинга и шпагаты -«уголок» и висы на гимнастической стенке - упражнения с обручем -игры с большими мячами
29	Разминка, сидя на мате (упражнения на гибкость) -удержание устойчивого равновесия стоя -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию по сценарию (отработка упражнений и элементов)
30	Разминка, сидя и лёжа -прыжки на полу и повышенной опоре с заданием -элементы спортивной гимнастики на скамейке: ходьба, повороты, удержание статического равновесия -прыжки с разбега, на горку матов -элементы дыхательной гимнастики -Игра «шел медведь к броду»
31	Разминка с султанчиками под музыку -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию. -отработка отдельных элементов -игра на внимание
32	I занятие на неделе - показательное выступление для родителей II занятие игровое
32 недели	64 часа

5. Рабочая программа для детей 4-5 лет

5.1 Особенности обучения

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность образовательной деятельности: для детей 4-5 лет – 20 минут

Организация образовательного процесса для детей 4 лет включает использование игровых методов, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения, . Основное внимание уделяется развитию базовых движений, а также формированию представлений о частях тела и их функциях через двигательную деятельность вводятся игры, которые помогают детям узнать о частях тел и их значении для здоровья и жизни.

5.2 Задачи и планируемые результаты обучения

Цель программы – создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами, представленными в программе. Приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях требующих творческого подхода. Укрепление здоровья обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности. Воспитание потребности в двигательной активности, в процессе формирования осознанного отношения детей к здоровому образу жизни.

Задачи данной программы:

Образовательные:

- ознакомить занимающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

5.3 Содержание обучения

Учебный план

	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний. Вводное занятие.	1	1	-
II	Общая физическая подготовка -упражнение на формирование осанки -упражнения на развитие ловкости и координации движений -упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на развитие гибкости и пластичности	15	-	15
III	Прикладные упражнения Основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье)	15	-	15
IV	Общеразвивающие упражнения	8		8

	-с предметами и без предметов - с использованием спортивного оборудования -упражнения для мышц шеи -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для ног и области таза -упражнения для всего тела			
V	СФП - упражнения с предметами -формирование «школы движений»	7	0.5	6.5
VI	Акробатические упражнения -перекаты -группировки (сидя, лёжа на спине) -упоры (присев, лёжа, согнувшись) - комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях. -равновесие на носках с опорой и без неё -кувырок-перекат -кувырок боком -мот из положения лежа	10	0.5	9.5
VII	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8
Итого часов		В течение года		
		64	2	62

5.4 Календарно-тематическое планирование по программе для детей 4-5 лет

неделя	Занятия 1-2
1	-вводные мероприятия -разминка под музыку сидя на мате (Наклоны, группировка, растяжка мышц лёжа на спине и животе) - элементы, выполняемые на поролоновом мате: колобок, перекаты, лодочка, пловец, уточка, корзиночка, - под музыку – вращение малого обруча Подвижная игра «Хвостики»
2	Разминка с упражнениями на гибкость (Прогнуться лёжа, лодочка с касанием ног затылка, элементы стретчинга) - перекат «бревнышком» -вращение малого обруча; - ходьба в парах, держа за ноги партнёра; Подвижная игра «Выше ноги от земли»
3	Разминка с гантелями -лёжа на ковре, растяжка продольного шпагата на обоюги -повторение упражнений на акробатической дорожке -изучение новых элементов к новым композициям– упражнения с ленточками, Игра в мяч
4	Упражнения стоя (Упражнения на растяжку мышц, перекаты, поднятие туловища из положения лёжа -повторение элементов танцевальных композиций -прыжки на с поворотом, соскоки с различным приземлением -лёжа на скамейке - подтягивание на руках (на спине, животе, боком) Подвижная игра «Колобок»

5	ОРУ с обручами -продолжение обучения различным гимнастическим упражнениям -висы, размахивания в висе -прыжки с разными заданиями (Повороты,разведения ног в прыжке, сгибание ног) -игра на внимание
6	Разминка на развитие гибкости и растяжку (Лягушка,пчёлка, бабочка, наклон вперёд, -упражнения на укрепление брюшного пресса -продолжение обучения элементам танцевальных композиций -прыжки из обруча в обруч - Перекаты -упражнения на восстановление дыхания
7	Разминка с мячах под музыку. - подготовительные упражнения к группировке -продолжение обучения новым элементам музыкальных композиций -стойки на ограниченной поверхности Подвижная игра «Бездомный заяц»
8	Разминка с султанчиками -отработка элементов с ленточкой -стойки с опорой о стену и без опоры на мягком мате -прыжки с различным заданием и повторитьсосококи
	Игра на внимание «Что изменилось?» -самостоятельная импровизация под музыку 2-3 композиции в различном темпе и разного характера
9	Разминка с обручами (Вращения и ловля, прыжки) -познакомить с группировкой лежа на спине - колечко -повторение элементов музыкальных композиций -дыхательная гимнастика
10	ОРУ со скакалками - познакомить с группировкой сидя -лазанье приставным шагом по лестнице - элементы стретчинга Самостоятельная двигательная деятельность под музыку.

11	ОРУ без предметов сидя на полу, -перекаты на боку -складочка -колечко Игра «Найди свой цвет»
12	Элементы фитнеса с мячами под музыку -отработка элементов танцевальных композиций под музыку -упражнения в равновесии на скамейке -прыжки с заданием -дыхательная гимнастика, элементы самомассажа
13	Разминка с мячами под музыку (Перебрасывание, ловля, перекаты под ногами, прыжки) -элементы акробатики на дорожке.
	-повторение спортивных композиций под музыку Игра «Выше ноги от земли»
14	Упражнения в парах -продолжение обучения положению группировка -«тележка с партнёром» -композиция с мячами под музыку -висы на перекладине и подтягивание
15	Разминка лёжа на ковре под музыку перекат «Колбаска». -фитнес под музыку -преодоление простых препятствий Вращение большого мяча с заданием под музыку
16	Разминка с обручами под музыку -упражнения с ленточками -повторение музыкальных композиции под музыку -Элементы стретчинга «Корзиночка» -дыхательная гимнастика
17	ОРУ на месте и в движении, прыжки и подскоки с ноги на ногу. Прыжки с поворотом -обучение наклону -«корзиночка» -обучение кувырку боком -отработка элементов музыкально-спортивных композиций Игра «Воронята»

18	Разминка с обручами -подскоки и прыжки с поворотом -упражнения с лентами (девочки) -упражнения в висе на перекладине (мальчики)
	-прыжки с различным приземлением на горкуматов -растяжка ,складочки -стойки у стены с опорой -дыхательная гимнастика Игра «кот и мыши»
19	Разминка, сидя, лёжа на матах -упражнения на акробатической дорожке (Кувьрки боком, перекаты) -упражнения с обручем - упражнения на укреплениебрюшного пресса -Повторение гимнастических упражнений -эстафета с прыжками в обруч
20	ОРУ на гимнастической скамейке для развития устойчивого равновесия -стойки с опорой и самостоятельно -прыжки с поворотом -отработка спортивных композиций под музыку -импровизация под музыку с лентами -дыхательная гимнастика Игра «Море волнуется»
21	ОРУ с мячом -прыжки с заданием (вращения в прыжке,согнув ноги; соскок прогнувшись) -прыжки на горку матов с соскоком (отработка толчка,наскока, приземления) -Подвижная игра «Ловишки»
22	Разминка лёжа на мате и стоя на ковре в равновесии подмузыку -элементы стретчинга и шпагаты -повторение спортивных композиций под музыку -упражнения с мячом -подскоки и повороты в прыжке. Переступания на полупальцах -игра на внимание
23	Разминка с султанчиками под музыку -прыжки с различными заданиями
	-элементы акробатики -упражнения в равновесии на скамейке статические и в движении -под музыку, упражнения с малыми обручами - игра «найди свой цвет»

24	Разминка без предметов лёжа и стоя -упражнения в статическом равновесии на полу -элементы фитнеса под музыку -упражнения на развитие гибкости на мате -стойки в упоре на руках у опоры и без неё -лазание по гимнастической стенке различными способами, висы, соскоки -игра на внимание
25	ОРУ в движении -кувырок боком - упражнения с обручем -дыхательная гимнастика Игра «Кот и мыши»
26	ОРУ под музыку -перекаты боком -наклоны вперёд сидя с касанием грудью и подбородком коленей -, ласточка, с опорой и без -Подвижная игра «Вызов номеров»
27	Разминка с султанчиками под музыку -элементы акробатики -прыжки с заданием и различными соскоками -подтягивание на скамейке с продвижением и на перекладине из виса, уголок на параллельных стоялках с разведением ног (Мальчики) -упражнение с обручем (Девочки) Подвижная игра «Выше ноги от земли»
28	Элементы ритмической гимнастики под музыку - удержание устойчивого равновесия в статическом положении -элементы стретчинга и шпагаты -«уголок» и висы на гимнастической стенке - упражнения с обручем -игры с большими мячами
29	Разминка, сидя на мате (упражнения на гибкость) -удержание устойчивого равновесия стоя -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию по сценарию (отработка упражнений и элементов)

30	Разминка, сидя и лёжа -прыжки на полу и повышенной опоре сзаданием -элементы спортивной гимнастики на скамейке: ходьба, повороты, удержание статического равновесия -прыжки с разбега, на горку матов -элементы дыхательной гимнастики -Игра «шел медведь к броду»
31	Разминка с султанчиками под музыку -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию. -отработка отдельных элементов -игра на внимание
32	I занятие на неделе - показательное выступление для родителей II занятие игровое
32 недели	64 часа

6. Рабочая программа для детей 5-6 лет

6.1 Особенности обучения

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность образовательной деятельности: для детей 5-6 лет – 25-30 минут

Организация образовательного процесса для 5-летних детей включает: использование подвижных игр и упражнений, формирование двигательных навыков, правильной осанки и освоение техники движений. Основные принципы: оздоровление, всестороннее развитие, непрерывность образования, а также вариативность и доступность занятий. Необходимо принимать во внимание физические возможности и состояние здоровья каждого ребенка

6.2 Задачи и планируемые результаты обучения

Цель Программы: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи Программы:

Образовательные:

1. Формировать осознанное отношение ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Повышать уровень физической подготовленности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координационные способности.
2. Развивать творческие способности: чувство ритма, умения согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений.
3. Совершенствовать двигательную активность детей.
4. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности: выдержки, настойчивости, организованности, решительности, инициативности, самостоятельности.
2. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.
3. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

6.3 Содержание обучения

	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний. Вводное занятие.	1	1	-
II	Общая физическая подготовка -упражнение на формирование осанки -упражнения на развитие ловкости и координации движений -упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на развитие гибкости и пластичности	15	-	15
III	Прикладные упражнения Основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье)	15	-	15
IV	Общеразвивающие упражнения -с предметами и без предметов	8		8

	- с использованием спортивного оборудования -упражнения для мышц шеи -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для ног и области таза -упражнения для всего тела			
V	СФП - упражнения с предметами -формирование «школы движений»	7	0.5	6.5
VI	Акробатические упражнения -перекаты -группировки (сидя, лёжа на спине) -упоры (присев, лёжа, согнувшись) - комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях. -равновесие на носках с опорой и без неё -кувырок-перекат -кувырок боком -стойка на лопатках -мост из положения лёжа на спине -«шпагаты и складочки» - «колесо» -стойка на руках у опоры	10	0.5	9.5
VII	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8
Итого часов		В течение года		

	64	2	62
--	----	---	----

Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения в равновесии:

- «Цапля» - стоя на одной ноге, руки вверх, вторую ногу прижать к колену первой ноги.
- Стоя на одной ноге, взять сзади двумя руками согнутую ногу и удержаться 5-7сек.
- Удержание выпрямленной ноги впереди себя, стоя на другой.
- «Ласточка». Руки в стороны, стоя на одной ноге, другую выпрямить сзади
- Упражнения, стоя на скамейке (приседания, стойка на одной ноге, стойка наносках, стойка согнув колено, «Ласточка»).
- Держась за опору, отвести ногу в сторону и отпустить опору. Продержаться без опоры 3-5сек.
- Стоя на одной ноге, поднять вертикально другую в сторону (вертикальный шпагат) с опорой и без.
- Из положения «Ласточка», коснуться ногой до головы - «Кольцо».
- Из положения «Ласточка», выпрямить руки вперёд, прижав к ушам - «Крокодилчик».

Упражнения на гибкость:

- Лёжа на полу, согнуть ноги, обхватив их руками, покачаться вперёд, назад – «Колобок».
- Лёжа на животе, прямые руки приподнять над полом. Прямые ноги соединить. Точка опоры на полу-живот - «Лодочка». Покачаться вперёд, назад.
- Лёжа на животе, опираясь на прямые руки, достать до головы носками согнутых ног «Кольцо».
- То же, но достать ногами до пола «Коробочка». Можно с переворотом на колени.
- Из положения лёжа на спине, подняться на руках и ногах, сделав «Мостик».
- «Мостик из положения «Стоя».
- «Мостик» из положения «Стоя на коленях».
- «Мостик» из положения «Упор сидя сзади».
- Стоя спиной к стене, опуститься переступая на ладонях в «Мостик».

Элементы акробатики:

- «Группировка» и перекаты в группировке.
- Подготовительные упражнения к выполнению упражнения «Кувырок вперёд».
- Кувырок вперёд из положения «Стоя ноги врозь», упор присев.
- Стойка на руках с опорой о стену и поролоновый мат.
- «Угол ноги вместе» на стоялках.

- « Угол с разведением ног» на стоялках.
- Упражнения в парах-«Самолёт».
- Подтягивания на гимнастической лестнице
- Подводящие элементы к упражнению «Колесо».
- Колесо.
- Колесо на одну руку
- «Берёзка» ноги вместе и ноги врозь.
- «Лодочка» - перекат вперёд, назад, лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе.
- Парные силовые упражнения для мальчиков «Самолёт», «Пирамида», «Тележка»

Упражнения на развитие гибкости и растяжка

- «Бабочка»-сидя стопы вместе, колени разведены. Наклониться максимально вперёд, руки вверх.
 - «Лягушка»-стопы соединить, развести колени, коснувшись пола. Надавить на колени руками.
 - Сидя, развести ноги максимально в стороны, наклониться вперёд, лечь животом на пол.
 - То же, но ноги постепенно перевести назад в кольцо.
 - Сидя на коленях, поставить ногу в сторону, наклониться на неё, коснувшись лбом колена.
 - Поставить ногу пяткой на гимнастическую скамейку. Вторую ногу постепенно отодвигать назад, растягивая мышцы в продольный шпагат.
 - Выполнение элемента «Поперечный шпагат» с наклоном вправо, влево, вперёд.
 - Выполнение элемента «Продольный шпагат» с согнутой сзади ногой, достав её носком до затылка.
 - Перекат в продольном шпагате «Колбаска».
 - Стоя лицом к стене, опираясь кистями о стену, достать носком ноги сзади до головы «Колечко».
 - Стоя лицом к стене, опираясь на одну руку о стену, достать другой рукой носка согнутой сзади ноги «Цапля».
 - Стоя боком к опоре (можно у стены), отвести ногу в сторону - вверх, выпрямить её свободной рукой в сторону, держа за пятку «Вертикальный шпагат».
 - То же, но без опоры.
 - Продольный шпагат, поставив пятку ноги на скамейку, постараться опуститься, достав до пола.
 - То же, в поперечном шпагате.
- Сидя на коленях, соединить пятки ног сзади, приподнять колени от пола и удерживать несколько секунд

Упражнения с обручем

- Вращения обруча стоя и в приседе.
- Шаги с вращающимся обручем влево, вправо.
- Вращения обруча стоя на коленях и с поворотом.
- Хлопки и подскоки с вращающимся обручем.

Упражнения с ленточкой

- Взмахи и вращения в различных плоскостях.
- «Змейка», «Спираль», «Восьмёрка».
- Упражнения с лентой в движении и с подскоками.

Подвижные игры и игровые упражнения

- Игра с прыжками «Зайцы и волк».
- Прыжки через обруч, вращая его «Кто быстрее доскачет до флажка».
- «Цапля» - кто дольше простоит на одной ноге, согнув другую.
- «Удочка»-прыжки через скакалку, которую по полу крутит преподаватель, так, чтобы не задеть её.
- «Крабики» ходьба наперегонки в упоре сидя сзади спиной и ногами вперёд
- Игровое упражнение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ногами взять игрушку и переложить её в коробку, находящуюся за головой.
- Ходьба с вращающимся обручем наперегонки.
- Бег с прыжками через скакалку.
- В висе на перекладине, удержание прямых ног «Кто дольше?».
- Самостоятельная импровизация под музыку с обручем, лентой или скакалкой.
- Различные эстафеты с использованием изученных элементов.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

6.4 Календарно-тематическое планирование по программе для детей 5-6 лет

Неделя 2 занятия	Занятие № 1 Содержание	Занятие № 2 Содержание
---------------------	-------------------------------	-------------------------------

1	Организация детей. Рассказ о гимнастике и показ снарядов и инвентаря -разминка под музыку на устойчивость и равновесие -упражнения лёжа на ковре (Перекаты, группировка, складочка сидя. Элементы стретчинга) -силовые упражнения(мальчики) -на акробатической дорожке: элементы кувырка вперёд, подготовка к кувырку назад с горки матов с поддержкой -лазание и спрыгивание на гимнастической лестнице Подвижная игра «Море волнуется»	Разминка с элементами ритмической гимнастики -девочки: упражнение с большим обручем (обучение видам вращения) -мальчики: упражнения в парах лёжа «Поддержка» -выполнение отдельных элементов для композиций под музыку. - на дорожке из гимнастических матов, мальчики и девочки: перекаты, мостик из положения «Лёжа» -девочки: с большим обручем изучают виды вращения Подвижная игра «Волки-зайцы». Дыхательные упражнения
2	ОРУ с султанчиками -элементы стретчинга и самостоятельная растяжка поперечного шпагата -на дорожке кувырок вперёд с поддержкой, кувырок назад с горки матов с поддержкой, мостики из положения лёжа, берёзка, стойка	ОРУ с положением правильной осанки, положения стоп. - ходьба, повороты, поднимание на носки; -на дорожке: разучивание подводящих элементов к упражнению «колесо»;

	-продолжение разучивания элементов композиций под музыку; -упражнения на внимание.	-мальчики: висы, подтягивание, размахивание, соскок -продолжение разучивания упражнений для композиции под музыку; вращение обруча под музыку Игра на внимание «Небо, земля, вода»
3	ОРУ- продолжение обучения правильному положению тела и стоп -упражнения в равновесии на скамейке, устойчивое удержание ног с отведением в сторону, вперёд, назад -висы, соскоки, лазания на гимнастической стенке; -упражнения на батуте с заданием; Игра на внимание	Разминка на больших мячах под музыку -продолжение обучения элементу «колесо»- правильной постановке рук и стоп -стойка на руках у стены (опоры) с поддержкой -упражнения в парах (мальчики); - упражнения с обручем (девочки). Подвижная игра с султанчиками под музыку

4	ОРУ в движении. - упражнения в висе, лазания, соскоки; -элементы фитнеса под музыку; -прыжки на батуте с различными заданиями (согнуть ноги, поднять руки, с поворотами); Подвижная игра «Ловишки» Упражнения на восстановление дыхания	Разминка в движении с детскими гантелями. -упражнения на дорожке: кувырок назад с горки матов с поддержкой, кувырок вперёд, элементы упражнения «колесо»; -упражнения в парах (мальчики); - с обручем (девочки) под музыку -прыжки на батуте с заданием. Подвижная игра «Сапожник»
5	Упражнения на мате лёжа(для развития гибкости); -закрепление акробатических упражнений на дорожке; -прыжки на батуте, через верёвку, соскоки; -элементы ритмической гимнастики; - дыхательные упражнения.	ОРУ на мате, сидя, -колесо с поддержкой; -на батуте прыжки через препятствие; -элементы композиций под музыку; -дыхательные упражнения.
6	Элементы стретчинга под музыку -висы, лазания, соскоки; -стойки у опоры и с поддержкой -повторение элементов композиций под музыку -прыжки на батуте - игра на внимание	Элементы фитнеса на мячах под музыку -лазания, перешагивание, перепрыгивание через предметы и препятствия; -разучивание упражнений в парах и тройках; -самостоятельная двигательная деятельность с мячом под музыку; -дыхательные упражнения

7	Разминка в парах. -элементы растяжки, поперечный шпагат. Упражнения на гибкость у стены «Кольцо», «Вертикальный шпагат» -повторение танцевальных композиций под музыку; -элементы акробатики надорожке; -обучение прыжкам со скакалкой; Игра на гибкость «Переложить ногами предметы за голову лёжа на спине»	Разминка в парах. -растяжка сидя и лёжа -повторение музыкальных композиций под музыку; -повторение акробатических упражнений на дорожке; -продолжение обучения прыжкам со скакалкой; Игра «К своим флажкам»
8	Элементы ритмической гимнастики. -упражнения на развитие гибкости: мост, берёзка,	Разминка на матах лёжа, сидя -упражнения в равновесии на
	лодочка, уточка, корзиночка; -самостоятельная двигательная деятельность: девочки с обручами; мальчики с мячами; -прыжки на батуте; -упражнения на восстановление дыхания.	скамейке; игра «Кто дольше простоит?» -упражнения со скакалкой; -повторение композиций под музыку и отдельных движений; -игра на внимание.
9	Разминка с мячом: и мальчики и девочки - (Подбрасывание, ловля из различных положений, с поворотом, в приседе) -композиции под музыку полностью; -отработка трудных элементов композиций; -самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой; -игра с большим мячом.	Элементы ритмической гимнастики. -повторение отдельных элементов композиций; -акробатические упражнения на дорожке; -самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой под музыку; - самомассаж мышц ног (обучение простейшим приёмам).

10	Контрольно-показательное занятие, состоящее из изученных элементов: -элементы акробатики -элементы танцевальных композиций -лазание и соскоки -дыхательные упражнения	Разминка с мячами -прыжки на батуте -лазание, перелезание, соскоки с правильным приземлением -упражнения в парах, тройках (Мальчики) -упражнения с ленточкой (Девочки) Подвижная игра «Зайцы в огороде»
11	ОРУ в парах сидя и стоя - фитнес на мячах подмузыку -обучение элементу «тройной мостик» (девочки) -поддержка в тройке(мальчики) -обучение прыжкам со скакалкой вращением назад прокрутам Дыхательная гимнастика	Разминка, сидя и лёжа на мате. -кувырок с горки вперёд и с поддержкой назад; -прыжки и соскоки с горки матов с различным приземлением -элементы ритмической гимнастики; -прыжки со скакалкой
		вперёд, назад с продвижением; -игра на внимание
12	ОРУ в парах, растяжка и укрепление мышц спины -висы, упоры, соскоки, виды лазания -упражнения с ленточкой (девочки) -силовые упражнения (мальчики) -п\игра под музыку «Домики»	Разминка со скакалкой -вращение большого обруча (девочки) -элементы акробатики на дорожке из поролоновых матов -подтягивания в упоре лёжа и стоя (мальчики) -повторение композиций под музыку -игра «море волнуется»

13	Разминка, стоя, сидя на укрепление мышц спины, брюшного пресса, развития правильной осанки. -на акробатической дорожке: колесо с поддержкой, кувырок назад (с горки), вперёд различными способами; -стойки на руках у опоры с поддержкой; -под музыку: упражнения с мячами (из ранее изученных элементов); -разучить с мячом: удар, поворот вокруг себя, поймать.	Упражнения на скамейке в равновесии -лазания, соскоки, прыжки, -элементы ритмической гимнастики с предметами -прыжки со скакалкой под музыку с заданием (повороты, приседания, многоскоки) -повторить упражнение с мячом «Ловля споворотом» Подвижная игра «Бездомный заяц»
14	ОРУ на месте под музыку: равновесие, стретчинг, перекаты, растяжка - приёмы самомассажа (повторение) -упражнения в парах и тройках; -отработка элементов композиции под музыку; -игра на внимание	Разминка со скакалкой -ходьба по скамейке с правильной осанкой (виды ходьбы) Упражнения с вращением и ловлей обруча (девочки); упражнения в парах (мальчики) -элементы акробатики на дорожке -дыхательные упражнения
15	Элементы ритмической гимнастики под музыку -композиция с мячом; -элементы акробатики на дорожке; -стойки (на голове и руках с поддержкой); -игра с большим мячом «Назови имя»	Фитнес на больших мячах -композиции под музыку; -виды лазания и висы; -(девочки) упражнения с ленточками; - (мальчики) упражнения с мячами; -игра на внимание

16	Разминка без предметов. -показательная деятельность (оценка себя и товарищей) можно вызывать по одному ребёнку, он показывает названный элемент, а все дети и преподаватель оценивают (Все изученные ранее элементы); -композиция под музыку (полностью); - дыхательная гимнастика	ОРУ со скакалкой. - упражнения с обручами (девочки); -упражнения в парах и тройках (мальчики); -совершенствование элемента «колесо», кувьрки вперёд, назад споддержкой преподавателя Подвижная игра «Сапожник»
17	Прыжки со скакалкой подмузыку -композиции под музыку (оценка товарищей) -висы, повороты, перелазания, соскоки; -упражнения на акробатической дорожке.	ОРУ с мячами -висы, повороты, лазания, соскоки -упражнения на скамейке в равновесии; -стойка на руках с опорой или поддержкой; -в кругу игра с мячом
18	ОРУ на скамейке в равновесии -прыжки через обруч, повороты, броски, ловля -упражнения в парах, тройках -упражнения на осанку наместе и в ходьбе -подвижная игра «Домики» -импровизация под музыку. Движения рук, ног,подскоки	Разминка с большими мячами - элементы фитнеса -прыжки со скакалкой (разными способами) -обучение кувьркувперёд Упражнения на гибкость лёжа: перекааты из «Лодочки» в кольцо. Продольный шпагат.

19	Элементы ритмической гимнастики -прыжки -повторение композиций под музыку -повторение кувырков -подвижная игра «Зайцы в огороде»	ОРУ с гимнастическими палками -прыжки со скакалкой под музыку -упражнения на акробатической дорожке -стойки на руках с опорой или помощью -элементы фитнеса
20	ОРУ с палками -повторение элементов: мост, берёзка, лодочка, корзиночка с поворотом; -ходьба на руках с партнёром «тележка», ползание, лазание на животе, четвереньках, с препятствиями и без них; -закрепление композиций под музыку	ОРУ сидя, лёжа, -упражнения в парах, тройках; -под музыку вращение обруча (девочки); -силовые упражнения (мальчики); -лазания, соскоки; -подвижная игра «Бездомный заяц»
21	-упражнения в тройках, парах. -упражнения на акробатической дорожке -стойки с опорой, -прыжки со скакалкой -игра в большой мяч	ОРУ в парах -закрепление композиций под музыку -прыжки -подтягивание на перекладине с поддержкой -игра «сапожник»
22	ОРУ со скакалкой. -вращение обруча, упражнения с лентами(девочки) -силовые упражнения, упражнения с мячами(мальчики) -упражнения на акробатической дорожке Подвижная игра «К своим флажкам»	Разминка, лёжа, сидя. Растяжка в парах и самостоятельно -кувырок с горки матов с поддержкой и самостоятельно. «Колесо» с поддержкой и самостоятельно -элементы фитнеса под музыку -игра на внимание «Земля, вода, небо»

23	ОРУ в парах. Элементы стретчинга и растяжка самостоятельно -повторение упражнений на акробатической дорожке под музыкальное сопровождение с использованием сказочного сюжета -прыжки со скакалкой разными способами под музыку -упражнения в парах и тройках -упражнения с мячами под музыку	ОРУ в парах -повторение композиций целиком под музыку -упражнения на дорожке. -разучивание новых элементов ритмической гимнастики -упражнения на акробатической дорожке -самостоятельные игры с мячом
24	Разминка сидя и лёжа -Устойчивое равновесие «Ласточка», «Крокодильчик» -упражнения в парах и тройках -кувырки назад и вперёд с поддержкой на маты -прыжки со скакалкой -игры на внимание	Разминка со скакалкой -упражнения в равновесии на скамейке под медленную музыку -прыжки на батуте -подтягивание в висе с опорой ногой о рейку гимнастической стенки; и на скамейке скольжением -подвижная игра «Зайцы в огороде»
25	ОРУ с обручем -упражнения с мячами под музыку -элементы фитнеса -прыжки на батуте -акробатические упражнения на мате: мост, берёзка, перекаты, лодочка, уточка, пловец, мостик -игра на внимание -растяжка продольного шпагата	ОРУ с обручем -повторение отдельных частей композиций под музыку; -продолжение обучения различным стойкам на руках и на голове с поддержкой; -на акробатической дорожке: колесо, кувырок вперёд, назад; -подвижная игра «Зайцы в огороде»

26	Разминка без предметов под музыку -висы, лазания, прыгивание. -(девочки) упражнения с обручем под музыку, используя сказочные сюжеты -(мальчики) упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты -подвижная игра «Сапожник»	Элементы фитнеса -прыжки со скакалкой под музыку -изучение. новых видов пирамид в тройках, пятёрках. -упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты. -дыхательные упражнения
27	Разминка на матах -акробатические упражнения для развития гибкости (повторение) -под музыку повторение композиций -прыжки на батуте с заданием (забросить мяч в баскетбольное кольцо) -дыхательная гимнастика	ОРУ с султанчиками -прыжки со скакалкой под музыку, используя сказочные сюжеты (лошадки, попрыгунчики и т.д.) -упражнения в равновесии со скакалкой -стойки с опорой и без неё (на голове) -дыхательная гимнастика

28	Разминка на мате -обучение новым элементам с мячом (в парах переброс, перекат, смена места) -упражнения с обручем (девочки) -упражнения для брюшного пресса, подтягивание, поднимание прямых ног, отжимание (мальчики) -игра в кругу в большой мяч	Элементы фитнеса -соревнования: элементы акробатики выполнять по одному, стараясь, как на соревнованиях (после исполнения элемента, дети хлопают в ладоши для поддержания соревновательной атмосферы). Товарищи оценивают, высказывают своё мнение. -композиция под музыку Подведение итогов соревнований
29	ОРУ на устойчивое равновесие под музыку -повторение упражнений в парах и тройках; -элементы стретчинга и	ОРУ лёжа и сидя на матах -прыжки со скакалкой под музыку -элементы акробатики
	растяжка продольного шпагата -лазания (повторение); -элементы композиций; -игра «Назови имя»	на дорожке -отработка элементов композиций с украшающими нюансами; -подвижная игра «К своим флажкам»
30	Разминка в парах -подготовка к показательным выступлениям (отработка трудных элементов) по сценарию.	ОРУ в парах -упражнения на акробатической дорожке -прыжки со скакалкой под музыку со стихами (повороты, подскоки, прыжки на одной ноге поочерёдно) -игра на воображение под спокойную музыку

31	Подготовка к показательным выступлениям -отработка отдельных элементов -прыжки на батуте -упражнения на внимание и на воображение	Подготовка к показательным выступлениям -отработка элементов отдельно с мальчиками и девочками
32	Показательные выступления для родителей	Игровое занятие на основе изученного материала
32 недели	64 часа	

7. Рабочая программа для детей 6-7 лет

7.1 Особенности обучения

Обучение по данной программе рассчитано на 1 год. Возраст обучающихся - дети 6-7 лет. Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность образовательной деятельности: для детей 6-7 лет -30 минут.

Особенности организации физкультурного процесса для 6-летних детей включают использование подвижных игр, спортивных упражнений, музыкально-ритмических занятий. Необходим выбор оптимального темпа работы и объема нагрузки с учетом подвижности, импульсивности и неустойчивости внимания, преобладания процессов возбуждения над процессами торможения у детей этого возраста. Важно стимулировать интерес, включать соревновательные элементы без сильного возбуждения и обеспечивать разнообразные формы занятий. 6-летние дети очень подвижны, импульсивны, их внимание неустойчиво, что приводит к быстрой утомляемости и повышенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.2 Задачи и планируемые результаты обучения

Цель программы – создание условий для духовного и физического развития ребёнка методами и средствами, представленными в программе. Приобщение к двигательной деятельности, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий в ситуациях требующих творческого подхода. Укрепление здоровья обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности. Воспитание потребности в двигательной активности, в процессе формирования осознанного отношения детей к здоровому образу жизни.

Задачи данной программы:

Образовательные:

- ознакомить занимающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- обучать правильному дыханию при выполнении упражнений;
- способствовать освоению комплексов физических упражнений;
- формировать умение выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- формировать знания о роли двигательной активности в жизни человека.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества;
- способствовать развитию функциональных систем организма;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать повышению иммунитета;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать навыки совместной деятельности;
- способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

7.3 Содержание обучения

Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
		теоретических	практических
Основы знаний. Вводное занятие.	1	1	-
Общая физическая подготовка -упражнение на формирование осанки -упражнения на развитие ловкости и координации движений	15	-	15

-упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на развитие гибкости и пластичности			
Прикладные упражнения Основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье)	15	-	15
Общеразвивающие упражнения -с предметами и без предметов - с использованием спортивного оборудования -упражнения для мышц шеи -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для ног и области таза -упражнения для всего тела	8		8
СФП - упражнения с предметами -формирование «школы движений»	7	0.5	6.5
Акробатические упражнения -перекаты -группировки (сидя, лёжа на спине) -упоры (присев, лёжа, согнувшись) - комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях. -равновесие на носках с опорой и без неё -кувырок-перекат -кувырок боком -кувырок назад через плечо	10	0.5	9.5

-стойка на лопатках -мост из положения лёжа на спине (мост из положения стоя) -«шпагаты и складочки» - «колесо» -стойка на руках у опоры			
Подвижные игры и эстафеты	8	-	8
Итого часов В течение года	64	2	62

Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения в равновесии:

- «Цапля» - стоя на одной ноге, руки вверх, вторую ногу прижать к колену первой ноги.
- Стоя на одной ноге, взять сзади двумя руками согнутую ногу и удержаться 5-7сек.
- Удержание выпрямленной ноги впереди себя, стоя на другой.
- «Ласточка». Руки в стороны, стоя на одной ноге, другую выпрямить сзади
- Упражнения, стоя на скамейке (приседания, стойка на одной ноге, стойка на носках, стойка согнув колено, «Ласточка»).
- Держась за опору, отвести ногу в сторону и отпустить опору. Продержаться без опоры 3-5сек.
- Стоя на одной ноге, поднять вертикально другую в сторону (вертикальный шпагат) с опорой и без.
- Из положения «Ласточка», коснуться ногой до головы - «Кольцо».
- Из положения «Ласточка», выпрямить руки вперёд, прижав к ушам - «Крокодилчик».

Упражнения на гибкость:

- Лёжа на полу, согнуть ноги, обхватив их руками, покачаться вперёд, назад – «Колобок».
- Лёжа на животе, прямые руки приподнять над полом. Прямые ноги соединить. Точка опоры на полу-живот - «Лодочка». Покачаться вперёд, назад.
- Лёжа на животе, опираясь на прямые руки, достать до головы носками согнутых ног «Кольцо».
- То же, но достать ногами до пола «Коробочка». Можно с переворотом на колени.
- Из положения лёжа на спине, подняться на руках и ногах, сделав «Мостик».
- «Мостик из положения «Стоя».

- «Мостик» из положения «Стоя на коленях».
- «Мостик» из положения «Упор сидя сзади».
- Стоя спиной к стене, опуститься переступая на ладонях в «Мостик».

Элементы акробатики:

- «Группировка» и перекаты в группировке.
- Подготовительные упражнения к выполнению упражнения «Кувырок вперёд».
- Кувырок вперёд из положения «Стоя ноги врозь», упор присев.
- Стойка на руках с опорой о стену и поролоновый мат.
- «Угол ноги вместе» на стоялках.
- «Угол с разведением ног» на стоялках.
- Упражнения в парах-«Самолёт».
- Подготовительные упражнения для кувырка назад: перекаты в группировке.
- Кувырок назад.
- Подтягивания на перекладине.
- Подводящие элементы к упражнению «Колесо».
- Колесо.
- Колесо на одну руку
- «Берёзка» ноги вместе и ноги врозь.
- «Лодочка» - перекат вперёд, назад, лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе.
- Парные силовые упражнения для мальчиков «Самолёт», «Пирамида», «Тележка»

Упражнения на развитие гибкости и растяжка

- «Бабочка»-сидя стопы вместе, колени разведены. Наклониться максимально вперёд, руки вверх.
- «Лягушка»-стопы соединить, развести колени, коснувшись пола. Надавить на колени руками.
- Сидя, развести ноги максимально в стороны, наклониться вперёд, лечь животом на пол.
- То же, но ноги постепенно перевести назад в кольцо.
- Сидя на коленях, поставить ногу в сторону, наклониться на неё, коснувшись лбом колена.
- Поставить ногу пяткой на гимнастическую скамейку. Вторую ногу постепенно отодвигать назад, растягивая мышцы в продольный шпагат.
- Выполнение элемента «Поперечный шпагат» с наклоном вправо, влево, вперёд.
- Выполнение элемента «Продольный шпагат» с согнутой сзади ногой, достав её носком до затылка.
- Перекат в продольном шпагате «Колбаска».
- Стоя лицом к стене, опираясь кистями о стену, достать носком ноги сзади до головы «Колечко».
- Стоя лицом к стене, опираясь на одну руку о стену, достать другой рукой

носки согнутой сзади ноги «Цапля».

- Стоя боком к опоре (можно у стены), отвести ногу в сторону - вверх, выпрямить её свободной рукой в сторону, держа за пятку «Вертикальный шпагат».

- То же, но без опоры.

- Продольный шпагат, поставив пятку ноги на скамейку, постараться опуститься, достав до пола.

- То же, в поперечном шпагате.

- Сидя на коленях, соединить пятки ног сзади, приподнять колени от пола и удерживать несколько секунд.

Прыжки, подскоки, многоскоки

- Соскок с гимнастической скамейки с пружинящим приземлением на гимнастический мат.

- То же, прогнувшись, не разводя ноги.

- Подскок на полу с поворотом вокруг своей оси на 180 – 360 градусов.

- Прыжок шагом с разбега и с подскока.

- Многоскоки с ноги на ногу.

- Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах.

- Прыжки на месте и в движении согнув ноги и прогнувшись.

Упражнения с обручем

- Вращения обруча стоя и в приседе.

- Шаги с вращающимся обручем влево, вправо.

- Вращения обруча стоя на коленях и с поворотом.

- Хлопки и подскоки с вращающимся обручем.

Упражнения с ленточкой

- Взмахи и вращения в различных плоскостях.

- «Змейка», «Спираль», «Восьмёрка».

- Упражнения с лентой в движении и с подскоками.

Подвижные игры и игровые упражнения

- Игра с прыжками «Зайцы и волк».

- Прыжки через обруч, вращая его «Кто быстрее доскачет до флажка».

- «Цапля» - кто дольше простоит на одной ноге, согнув другую.

- «Удочка»-прыжки через скакалку, которую по полу крутит преподаватель, так, чтобы не задеть её.

- «Крабики» ходьба наперегонки в упоре сидя сзади спиной и ногами вперёд

- Игровое упражнение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ногами взять игрушку и переложить её в коробку, находящуюся за головой.

- Ходьба с вращающимся обручем наперегонки.

- Бег с прыжками через скакалку.

- В висе на перекладине, удержание прямых ног «Кто дольше?».

- Самостоятельная импровизация под музыку с обручем, мячом или скакалкой.

- Различные эстафеты с использованием изученных элементов.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

7.4 Календарно-тематическое планирование по Программе для детей 6-7 лет

неделя	Занятия 1-2
1	-вводные мероприятия -разминка под музыку сидя на мате (Наклоны, группировка, растяжка мышц лёжа на спине и животе) -вспомнить элементы, выполняемые на поролоновом мате: колобок, перекаты, лодочка, пловец, уточка, корзиночка, мостик, берёзка. -девочки - под музыку – вращение большого обруча -мальчики - силовые упражнения в парах, тройках, пятёрках. Подвижная игра «Хвостики»
2	Разминка с упражнениями на гибкость (Прогнуться лёжа, лодочка с касанием ног затылка, элементы стретчинга) -обучить элементам: «берёзка» согнув ноги, поочерёдное сгибание, выпрямление ног, разводя ноги; -вращение большого обруча (девочки); -отжимание от повышенной опоры; ходьба в парах, держа за ноги партнёра (мальчики); Подвижная игра «Выше ноги от земли»
3	Разминка с гантелями -лёжа на ковре, растяжка продольного шпагата на обоюги -повторение упражнений на акробатической дорожке -изучение новых элементов к новым композициям – упражнения с ленточками
4	Упражнения в парах сидя, стоя (Упражнения на растяжку мышц, перекаты, поднимание туловища из

	положения лёжа, когда партнёры удерживают ноги друг друга) -повторение элементов танцевальных композиций -прыжки на батуте с поворотом, соскоки с различным приземлением -лёжа на скамейке - подтягивание на руках (на спине, животе, боком) Подвижная игра «Охотники-утки»
5	ОРУ с обручами -продолжение обучения различным гимнастическим упражнениям -висы, подтягивание, соскоки, размахивания в висе -прыжки с разными заданиями (Повороты, разведения ног в прыжке, сгибание ног) -игра на внимание
6	Разминка на развитие гибкости и растяжку (Лягушка, пчёлка, бабочка, наклон вперёд, сидя в поперечном шпагате, соединить ноги сзади, достать затылок носками ног) -упражнения на укрепление брюшного пресса -мальчики: стойка у стены на кистях рук; девочки: вертикальный шпагат с опорой и без -продолжение обучения элементам танцевальных композиций -прыжки со скакалкой (скрестно, с прокрутом, назад, вперёд) -Вращение одного и двух обручей под музыку с заданием (Повороты, приседания, шаги в стороны) -упражнения на восстановление дыхания
7	Разминка с мячом под музыку. -ходьба на руках с поддержкой партнёра за ноги «тележка» -продолжение обучения новым элементам музыкальных композиций, отработка сложных элементов -стойки на руках с опорой о стену и без опоры (кто сумеет) Подвижная игра «Бездомный заяц»
8	Разминка с султанчиками -отработка элементов с ленточкой (девочки) -отработка элементов в парах (мальчики) -стойки с опорой о стену и без опоры на мягком мате -прыжки с различным заданием и повторить соскоки
	Игра на внимание «Что изменилось?» -самостоятельная импровизация под музыку 2-3 композиции в различном темпе и разного характера

9	Разминка с обручами (Вращения, подбрасывание и ловля, прыжки) -обучение мальчиков элементу «гусеница» в парах (ходьба вдвоём на четвереньках, ноги впереди идущего на плечах у идущего сзади) -мостик с поворотом в упор присев - девочки -повторение элементов музыкальных композиций -дыхательная гимнастика
10	ОРУ со скакалками -(мальчики) вдвоём, втроём, «гусеница» -(девочки) вращение большого обруча с заданием (присесть, поворот, различное положение рук, подскоки, стоя на коленях повороты и встать) -ходьба в положении «Мостик» вперёд, назад, в сторону -шпагаты поперечные, продольные, элементы стретчинга Самостоятельная двигательная деятельность под музыку.
11	ОРУ без предметов сидя на полу, стоя в равновесии -Упражнения на гибкость: в положении «Ласточка» касание ногой затылка, постоять так несколько секунд под счёт -(девочки) - наклон на мостик из положения «сидя на коленях», касаясь руками пола (Сначала выполнять на мягком мате). Стоя спиной к стене, касаясь ладонями, медленно опуститься в мостик и подняться обратно -(мальчики) - стойка на руках с поддержкой с переходом в кувырок вперёд. Стойка на руках, согнув ноги самостоятельно Игра «Найди свой цвет»
12	Элементы фитнеса с мячами под музыку -отработка элементов танцевальных композиций под музыку - упражнения в равновесии на скамейке с мячами (Ловля, броски) -прыжки на батуте с заданием -дыхательная гимнастика, элементы самомассажа
13	Разминка с мячами под музыку (Перебрасывание, ловля, перекувырки под ногами, прыжки) -элементы акробатики на дорожке: кувырки, колесо.
	-повторение спортивных композиций под музыку -эстафеты в равновесии (применять изученные элементы) Игра «Выше ноги от земли»
14	Упражнения в парах для мальчиков -продолжение обучения наклонам на мост с колен

	(девочки), наклон на мост у стены из положения «Стоя» -«тележка с партнёром», «гусеница» (мальчики) -композиция с мячами под музыку -висы на перекладине и подтягивание
15	Разминка лёжа на ковре под музыку. Из положения «Шпагат продольный», пережат «Колбаска». Продольный шпагат с касанием ноги сзади затылка -фитнес на больших мячах под музыку -мост с наклоном к партнёру в паре, тройке. (девочки) -силовые тройки с поддержкой (мальчики) Вращение большого мяча с заданием под музыку
16	Разминка с обручами под музыку -упражнения в парах (мальчики) -упражнения с ленточками (девочки) -повторение музыкальных композиции под музыку -Элементы стретчинга и растяжка шпагатов с опорой ноги на возвышенность. Сидя в поперечном шпагате, наклоны к правой, левой ногам поочередно. Наклон вперёд в поперечном шпагате, лечь грудью на пол рукивперёд, ноги соединить сзади, достать носками до затылка «Корзиночка» -дыхательная гимнастика
17	ОРУ на месте и в движении, прыжки и подскоки с ноги на ногу, многоскоки. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов вокруг своей оси -обучение наклону в мост с колен в поворот в «корзиночку» (девочки) -обучение кувырку назад и вперёд в паре ,держась за руки (мальчики) -отработка элементов музыкально-спортивных композиций - Упражнения с обручем под музыку (Девочки) -отжимания от пола из упора лёжа (Мальчики). Упражнения на стоянках: удержание прямых ног «Угол»
18	Разминка с обручами -подскоки и прыжки с поворотом -упражнения с лентами (девочки) -упражнения в висе на перекладине (мальчики)
	-прыжки с различным приземлением на горкуматов -растяжка в шпагатах, мостики из положения лёжа иходьба на мостике вперёд назад -стойки у стены с опорой -дыхательная гимнастика

19	Разминка, сидя, лёжа на матах -упражнения на акробатической дорожке (Кувырки, перекаты, колесо) -упражнения в парах, тройках, пирамиды, поддержки -упражнения с обручем (девочки) -отжимание, подтягивания, упражнения на укрепление брюшного пресса (мальчики) -Повторение шпагатов и выполнение на оценку -эстафета с прыжками в обруч
20	ОРУ на гимнастической скамейке для развития устойчивого равновесия -стойки с опорой и самостоятельно, стойки на голове в паре спиной друг к другу на мате (с поддержкой преподавателя) -колесо с поворотом -отработка спортивных композиций под музыку -импровизация под музыку с лентами и мячами -дыхательная гимнастика
21	ОРУ в парах. Силовые и на растяжку мышц -прыжки на батуте с заданием (вращения в прыжке, согнув ноги; соскок прогнувшись) -прыжки на горку матов с соскоком (отработка толчка, наскока, приземления) -элементы художественной гимнастики с лентой (девочки) -«гусеница», пирамиды в парах (мальчики) Подвижная игра «Ловишки»
22	Разминка лёжа на мате и стоя на ковре в равновесии под музыку -элементы стретчинга и шпагаты -повторение спортивных композиций под музыку -упражнения с мячом -подскоки и повороты в прыжке. Переступания на полупальцах -игра на внимание
23	Разминка с султанчиками под музыку -прыжки со скакалкой с различными заданиями
	-элементы акробатики («колесо» по прямой, стойка на руках, «мост») -упражнения в равновесии на скамейке статические и в движении -под музыку, упражнения с большими обручами - игра «найди свой цвет»

24	Разминка без предметов лёжа и стоя -упражнения в статическом равновесии на полу -элементы фитнеса под музыку -упражнения на развитие гибкости на мате -стойки на руках у опоры и без неё -лазание по гимнастической стенке различными способами, висы, соскоки -игра на внимание
25	ОРУ в движении с элементами акробатики -наклон на мост из положения «Стоя» на мягкий мат -девочки: упражнения с обручем - мальчики: упражнения на стоялках, подтягивание извиса на перекладине -дыхательная гимнастика
26	ОРУ со скакалкой под музыку -отработка отдельных элементов спортивных композиций -элементы спортивной гимнастики на повышенной опоре (скамейке) в равновесии; соскоки с правильным приземлением -наклон на мостик из положения «Стоя» на поролоновыхматах, наклон на мостик, стоя на коленях с подъёмом на ноги. -из упора сидя сзади, приподняться и встать на мостик -наклоны вперёд сидя с касанием грудью и подбородкомколеней -шпагаты, ласточка, вертикальный шпагат с опорой и без Подвижная игра «Вызов номеров»
27	Разминка с султанчиками под музыку -элементы акробатики -прыжки с заданием и различными соскоками -подтягивание на скамейке с продвижением и на перекладине из виса, уголок на параллельных стоялках с разведением ног (Мальчики) -упражнение с обручем (Девочки) Подвижная игра «Выше ноги от земли
28	Элементы ритмической гимнастики под музыку - удержание устойчивого равновесия в статическом положении -элементы стретчинга и шпагаты -«уголок» на гимнастической стенке, стойки на голове в парах -(девочки) упражнения с обручем -(мальчики) подтягивание -эстафеты с большими мячами

29	Разминка, сидя на мате (упражнения на гибкость) -удержание устойчивого равновесия стоя -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию по сценарию (отработка упражнений и элементов)
30	Разминка, сидя и лёжа -прыжки со скакалкой на полу и повышенной опоре с заданием -элементы спортивной гимнастики на скамейке: ходьба, повороты, удержание статического равновесия, махи и подскоки с приземлением на одну и две ноги (Девочки) -прыжки с разбега, на горку матов (Разбег, толчок, приземление) (Мальчики) -элементы дыхательной гимнастики -отработка спортивной композиции
31	Разминка с султанчиками под музыку -растяжка с элементами стретчинга -подготовка к показательному занятию. -отработка отдельных элементов -игра на внимание
32	I занятие на неделе - показательное выступление для родителей II занятие-игровое занятие
32 недели	64 часа

8. Методические и оценочные материалы.

8.1 Методические материалы

Методы обучения:

1. Наглядный:

- показ упражнений; - имитация; - зрительные и звуковые ориентиры; - помощь и страховка; - просмотр иллюстративного материала.

2. Словесный:

- название и объяснение упражнения;
- корректировка выполнения упражнений;
- распоряжение;
- вопросы к занимающимся;
- анализ и обсуждение;
- рассказ.

3. Практический: - повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – в зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятиях инвентаря, деятельность детей на занятии может быть организована различными способами:

Фронтальная – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа используется сменная (подгрупповая) форма организации.

Групповая – наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного воспитанника к выполнению сложных элементов.

В парах – удобна при проведении ОРУ, ОФП.

Поточная – удобна при проведении прыжков, лазанье, гимнастических связок и элементов. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.

Игровая - которой можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на несколько команд.

Формы проведения занятий – в зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

Вводные (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж)

Занятия – изучение нового материала

Занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комплексов. Могут предшествовать контрольному.

Комбинированные (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.

Контрольные (итоговые) занятия – проводятся либо после прохождения части программного материала, либо в конце полугодия, и направлены на выявление степени успеваемости и подготовленности занимающихся.

Структура занятия.

Занятия основами акробатики имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает около 20 % времени занятия и имеет собственные задачи:

Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой ц.н.с. и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока) – биологический аспект.

Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений – педагогический аспект.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость.

Основная часть занятия по продолжительности занимает около 75% времени и отвечает следующим требованиям:

Формирование необходимых и специальных двигательных навыков.

Развитие волевых, двигательных и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладного характера, общеразвивающие повышенной интенсивности, прыжковые, упражнения на гимнастической стенке, скамейке).

Заключительная часть занимает около 5% времени занятия, основными её задачами являются:

Привести организм занимающихся в спокойное состояние.

Подведение итогов данного занятия.

Сообщение заданий для самостоятельной работы.

В заключительной части обычно используются упражнения малой интенсивности (на координацию, игровые задания на внимание, на развитие пассивной гибкости).

Методика проведения отдельных частей занятия.

Подготовительная часть:

Обычно занятие начинается с организации занимающихся, как правило это общее построение, приветствие, сообщение задач урока.

Наиболее эффективными средствами активизации функций организма детей являются ускоренная ходьба, бег, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры, включающие вышеуказанные средства.

Завершает подготовительную часть урока, обычно, выполнение общеразвивающих упражнений, проводя которые преподаватель, как правило, использует зеркальный метод показа. В комплекс ОРУ могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнения основных частей урока. Для развития координационных способностей в подготовительную часть можно включать несложные комплексы ОРУ под музыкальное сопровождение, которые так же способствуют развитию двигательной памяти занимающихся и овладению ими школой движений.

Основная часть занятия:

Очень важно для каждого конкретного урока определить соотношение нового и освоенного ранее материала. Изучение нового учебного материала, как правило, планируется на несколько занятий, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых соединений или элементов. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал.

Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных средств гимнастики.

В зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятии инвентаря, деятельность детей в основной части может быть организована различными способами:

Фронтальный – при разучивании и повторении несложных упражнений. Как разновидность данного способа, в случае недостаточного числа снарядов или мест занятий, используется сменный (подгрупповой).

Групповой – наиболее распространенный при выполнении упражнений на снарядах, причем в каждом отделении занимающиеся могут выполнить упражнение фронтально, либо поточно.

Поточный – прыжков, лазанье, двигательных действий, причем не только однотипных на одном из видов оборудования, но и различных снарядах, расположенных так, чтобы учащиеся переходили от одного вида к другому без помех. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.

Игровой - которым можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, как при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся делятся на несколько команд.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям в гимнастике:

Начальный этап – начальное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

Второй этап – углубленное разучивание.

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

Третий этап – закрепление и совершенствование.

Задача: закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы.

8.2 Оценочные материалы

. Отслеживание результативности реализации программы

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем (контрольные занятия);
- итоговый контроль умений и навыков в конце учебного года;
- контроль над состоянием здоровья, группа здоровья.

Формами проведения педагогической диагностики являются:

- открытые мероприятия;
- выполнение контрольных упражнений.

Методика проведения.

Педагогическая диагностика проводится с детьми в естественных условиях.

В непринужденной игровой форме ребёнку (или группе детей) предлагаются задания, в ходе выполнения которых педагог отмечает уровень освоения материала.

В конце года проводятся открытые занятия для родителей.

9. Список литературы

1. Гимнастика. Учебник под редакцией проф. М.Л. Украина. М., Физкультура и спорт, 1977г.
2. Техника гимнастических упражнений. Гавердовский Ю.К. Популярное учебное пособие. М.: Терра-спорт, 2002 г.
3. Гимнастика. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1982 г.
4. Возрастная физиология. Учебное пособие. Ю.А. Ермолаев. М.: Высшая школа, 1985г.
5. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования "Акробатика", М., Владос, 2003г.
6. Гимнастика с методикой преподавания, под ред. Н.К. Меньшикова, М. Просвещение, 1990г.
7. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.
8. Веселова И.С. «Фитбол - гимнастика в детском саду», Шарья, 2000
9. Дегтярёва З.А. «Ритмика с элементами художественной гимнастики для детей 6-7 лет. 2018г.
10. Жохова Ю., Андриянова Л., Шестова А., Аксёнова Н. «Использование больших гимнастических мячей» , Дошкольное воспитание 2002, №4
11. Плешкань А.В. «Обучение элементам художественной гимнастики с обручем», Краснодар 2001г.
12. Свистун Г.М. «Программа спортивной подготовки детей 5-6 лет в гимнастических видах спорта». КГУФКСиТ, 20 КГУФКСиТ, 2011г
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 77 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Петрова Наталья
Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

03.09.26 17:10 (MSK)

Сертификат 493ECF65C21615D87DD440D3CCE4C0E0