

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 «Лесная сказка»

СОГЛАСОВАНО
решением Управляющего совета
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
протокол №4 от 28.05.2024г.

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
протокол №4 от 31.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №43 «Лесная сказка»
Т.И.Крутякова
приказ от 31.05.2024г.
№ ДС43-11-37/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00D79011D36CB9B16B2E193AD75BD2C40C

Владелец:

Крутякова Татьяна Ивановна

Действителен: 07.05.2024 с по 31.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ПЛАНЕТА ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: с 5 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Галеева Александра Расуловна

г. Сургут, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	4
2	Пояснительная записка	7
3	Содержание программы	9
4	Планируемые результаты	10
5	Комплекс организационно – педагогических условий	11
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации и контроля	
6	Комплексно – тематическое планирование	15
7	Список литературы	22

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Планета гимнастики» физкультурно-спортивной направленности направлена на развитие у детей интереса к занятиям гимнастикой, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет, срок реализации 38 недель, объем - 74 часа.

Целью программы является создание благоприятных условий для физического, хореографического, музыкального развития детей на основе интереса к занятиям гимнастикой, развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средств обучения.

В процессе реализации программы дети овладеют техниками правильного выполнения общеразвивающих движений, компонентами предметной и беспредметной подготовки в соответствии с программой, научатся слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, согласовывать движения с музыкой.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №43 «Лесная сказка»

Название программы	«Планета гимнастики»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Педагог дополнительного образования Галеева Александра Расуловна
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Заседание педагогического совета от 31.05.2024 (приказ от 31.05.2024 №11-37/4)
Информация о наличии рецензии	
Цель	Создание благоприятных условий для физического, хореографического, музыкального развития детей на основе интереса к занятиям гимнастикой, развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.
Задачи	<i>Обучающие:</i> - формировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни; - прививать учащимся умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике; - обучать правилам эстетического поведения; - обучать основам художественной гимнастики; <i>Развивающие:</i> - соразмерно развивать физические качества обучающихся; - формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма; - развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу; <i>Воспитательные:</i> - воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка; - воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам; - воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания; - воспитать жизненно важные гигиенические

	навыки.
Планируемые результаты освоения программы	По завершении учебного года обучающиеся должны: <i>Знать:</i> - технику безопасности на учебно-тренировочном занятии; - общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена; - основные термины гимнастики. <i>Уметь:</i> - технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы акробатики); - технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой; - технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой; - слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; - согласовывать движения с музыкой. <i>Обладать</i> следующими личностными качествами: - быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности); - быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям); - быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки); - уметь работать в коллективе.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	74 часа в год / 2 часа в неделю
Возраст обучающихся	Старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет
Формы занятий	Подгрупповая (5-9 человек)
Методическое обеспечение	1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г. 2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с. 3. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 227с. 4. Винер, И. А, Горбулина, Н. М., Цыганкова

	О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М : Просвещение, 2012. – 21с. 5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2006г. 6. Гусева, Т. А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 2004. 7. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста / Н. А. Мелехина // Инструктор по физкультуре. – М: Сфера, 2012, №1. – С.108-120 8. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюстр.) Школа развития 9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4. 10. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры : учеб. пособие / В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с. 11. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с. 12. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» : учеб. пособие / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 211с. 13. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК.– Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- физкультурный зал; - гимнастические маты; -спортивный инвентарь (флажки, мячи, фитболы, гантели, ленточки, скакалки, обручи и т.д.); - гимнастические снаряды (батут, бревно); - аудиоаппаратура; -специальная тренировочная форма и обувь.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Планета гимнастики» физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (5-7 лет) направлена на развитие у детей интереса к занятиям гимнастикой, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средств обучения.

Программа дополнительного образования «Планета гимнастики» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы. Тема здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена. В настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет детям показать высокие результаты по физической культуре на занятиях.

Огромное значение для формирования личности ребенка имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально-личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности: В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет/ 5-9 человек в группе.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 74 академических часа.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 30 минут.

Формы обучения и виды занятий:

Форма обучения – очная.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, с постепенным усложнением (от показа, объяснения и обучения к комбинации элементов). Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Цель программы: создание благоприятных условий для физического, хореографического, музыкального развития детей на основе интереса к занятиям гимнастикой, развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- прививать учащимся умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике;
- обучать правилам эстетического поведения;
- обучать основам художественной гимнастики;

Развивающие:

- соразмерно развивать физические качества обучающихся;
- формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма;

- развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;

- воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;

- воспитать жизненно важные гигиенические навыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
	Инструктаж ТБ на занятиях	1	1		опрос
2	Практическая подготовка				
	Физическая подготовка	52	12	40	наблюдение
	Техническая подготовка	20	2	18	наблюдение, анализ
	Культурно-массовая работа (соревнования).	1		1	Наблюдение, итоговое занятие
ИТОГО		74	15	59	

Содержание учебно – тематического плана

1. Теоретическая подготовка

Теория: Т/б и правила поведения в спортивном зале, правила использования гимнастического оборудования и инвентаря.

2. Тема «Физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Строевые упражнения

- Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».

- Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали.

- Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

- Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для рук и плечевого пояса; шеи и туловища; ног, голеностопного сустава, мышц бедра;

- Упражнения в партере;

- Прыжки и их разновидности;

- Упражнения для развития быстроты, гибкости и силы;

- Равновесия и вращения

Игры и игровые упражнения:

- Сюжетные игры:

- Обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику»;

- Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»;

- Эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча»

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики.

Основные средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны.

- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону.

- Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения на формирование осанки:

- Различные виды ходьбы.

- Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости:

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.

- Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.

3. Тема: «Техническая подготовка» включает:

- базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

- специальные упражнения, из которых состоят номера для показательных выступлений и соревновательные упражнения;

- вспомогательные упражнения.

В технической подготовке выделяют следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

В техническую подготовку входит обучение началам хореографии. В программу включены упражнения у опоры на постановку корпуса, позиции рук, ног.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств учащихся.

По завершении учебного года обучающиеся должны:

Знать:

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины гимнастики.

Уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы акробатики);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

Обладать следующими личностными качествами:

- быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);
- быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки);
- уметь работать в коллективе.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Планета гимнастики»							
стартовый уровень							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 – 28.12.2024	17	34	09.01.2025 - 31.05.2025	21	40	38	74
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
23.09.2024 – 27.09.2024		28.04.2025 – 30.04.2025				Тестирование, наблюдение, итоговое занятие	

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Для успешного решения задач могут использоваться следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и

самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте (спортивная площадка, спортивный зал). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы и обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;
- обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий воспитанников. Экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, развитие крупной и мелкой моторики;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

№ п/п	Наименование средств	Количество
1.	Мат гимнастический	9 шт.
2.	Спортивный инвентарь (флажки, мячи, фитболы, гантели, ленточки, скакалки, обручи и т.д.)	по 9 комплектов
3.	Гимнастические снаряды (батут, бревно)	3 шт.
5.	Аудиоаппаратура	
6.	Специальная тренировочная форма и обувь	

Формы аттестации и контроля

Форма аттестации – итоговое занятие.

Формы контроля: наблюдение, анализ, опрос.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

Итоговый контроль диагностирование уровня физических качеств.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Данные заносятся в протокол (Приложение 1). Требования к уровню подготовки обучающихся (Приложение 2).

При оценке индивидуального развития детей используется трехбалльная шкала оценок:

1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1-1,5 баллов – низкий уровень развития;

1,6 – 2,5 баллов – средний уровень развития;

2,6 – 3 баллов – высокий уровень развития.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«3» – плотная складка, колени прямые «2» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «1» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«3» – касание стопами лба «2» – до 5 см «1» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«3» – 45° «2» – 30° «1» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«3» – удержание положения в течение 6 секунд «2» – 4 секунды «1» – 2 секунды Выполнять с обеих ног

Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 3-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
----------------------------	-------------------------	---

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Основные вопросы и понятия	Практическая часть
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Знакомство с предметами.	1.Рассказ, опрос, беседа.
2	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Стречинг.	Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха.
3-4	Контрольные нормативы	1.Прыжок в длину с места. 2.Подъем туловища в сед (количество, раз за 30 сек). 3.Упражнение на гибкость. 4.Шпагаты (левый, правый, поперечный). 5.Мост (из произвольного положения). 6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.). 7. Бег 30 метров.
5	Строевые упражнения	Шаги и статические позы; Построения и перестроения Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали Бег, стилизованный бег; Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.
6-7	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности; Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.
8-9	Виды шагов. Виды бега. Подскоки и прыжки	мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый; на полупальцах, высокий, пружинный; с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной;
10	Волны Вращения	волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах; переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов;
11	Повторить занятие с 8 по 10. Группировка	Виды шагов, виды бега, подскоки и прыжки, волны, вращения 1.-Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки. -Лежа на спине руки вверху, быстро согнуть ноги и

		сгруппироваться. -Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку. -Из положения приседа руки на коленях, принять группировку.
12-13	Группировка	1.-Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки. -Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться. -Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку. -Из положения приседа руки на коленях, принять группировку. -В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекаат вперед, разгибая перекаат назад. -Из упора стоя на коленях, перекааты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П. -Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в И.П. -Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекаатиться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.
14-15	Перекааты.	1.-В положении , группировка в седе, выполнить перекаат назад – вперед. -В аналогичном И.П. выполнить перекаат назад и, перекаатом вперед, вернуться в И.П. -Выполнить перекаат назад из упора присев и перекаатом вперед вернуться в И.П. -В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекаат вперед, разгибая перекаат назад. -Из упора стоя на коленях, перекааты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П. -Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в И.П. -Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекаатиться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.
16	Растяжка (шпагаты)	1.Показ, рассказ. 2.Правый шпагат, левый, поперечный (у гимнастической стенки)
17-18	Кувырок в сторону (в сторону в шпагат). Упражнение «Коробочка».	1.Из упора присев перекааты назад и вперед из различных И.п. 2. И.п. лежа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, туловище и голова прямо, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью. -Опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище

		назад и согните колени, касаясь стопами головы. -Отпустите туловище и ноги в И.п. 3. Шпагаты Игра «Удочка».
19-20	Пережат с последующей опорой руками за головой.	1.Показ, рассказ. 2. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад поставить согнутые в локтях руки у головы. 3. Из положения лежа на спине повторить и.п. для выполнения «моста», т.е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы. 4.Из упора присев выполнить пережат назад с опорой ладонями согнутых рук за головой, прижав подбородок к груди, фиксируя крайнюю точку пережата с помощью. Держать 3, 5 сек. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.
21-22	Стойка на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1.Из упора присев пережаты назад и вперед 2.Из упора сидя сзади пережатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги. 3.Из упора присев пережатом назад стойка, на лопатках согнув ноги. 4.Из упора присев пережат назад и пережатом вперед сед в группировке. 5.Из упора присев пережат назад в группировке и пережатом вперед упор присев. 6.Из упора присев пережатом назад стойка, на лопатках согнув ноги (держат), пережатом вперед сед в группировке. 7.Шпагаты
23-24	Стойка на лопатках. Упражнение «Рыбка», «Неваляшка».	1. «Рыбка» - И.п. лёжа на животе, ноги вместе, руки вперёд. -Поднять одновременно над полом прямые руки максимально вверх, туловище (прогнуться назад) и прямые ноги. -Опустить ноги, руки и туловище в И.п. 2. «Неваляшка» - И.п. стойка на коленях, туловище и бедра составляют прямую линию, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к бедрам. -Не меняя положения туловища (то есть не складываясь в тазобедренных суставах), как можно дальше отклониться назад. -Вернуться в И.п.
25-26	Акробатические элементы раздельно и в связке.	Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка».
27-28	Упражнение «Уголок» и «Каракавица».	«Уголок» - И.п. лёжа на спине, колени и стопы вытянуты. -Подняться вверх и согнуть колени (принять положение «Угол» с согнутыми коленями). Туловище и голова прямо. Прямые руки вперед. Пальцы вытянутых стоп касаются пола. -Отвести руки в стороны и, не опуская туловища, вытянуть

		ноги вперёд и вверх (положение «угол» с прямыми ногами). «Каракавица» - И.п. лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища. -Поднимая прямые ноги вперёд, коснуться ими пола за головой (таз слегка приподнять над полом). -Развести прямые ноги в стороны, круговым движением вернуться в и.п.
29-30	Кувырок вперёд из положения упор стоя ноги врозь в сед ноги врозь.	1.Показ, рассказ. 2.Группировка из различных и.п. 3.Перекаты вперед и назад из различных и.п. 4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком. 5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. 6.Шпагаты.
31-33	Кувырок вперед из упора присев	1.Показ, рассказ. 2.Группировка из различных и.п. 3.Перекаты вперед и назад из различных и.п. 4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком. 5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. 6.Кувырок вперед с наклонной плоскости (гимнастический мостик с матом) 7.Из упора присев кувырок вперёд в упор присев (с помощью)
34-37	Кувырок назад	1.Показ, рассказ. 2.Из упора присев, перекач назад в группировке с правильной постановкой рук (руки за плечами на уровне головы, пальцами назад локти не разводить). 3.Выполнение упражнения в облегченной форме (на наклонной плоскости, гимнастический мост с положенным на него матом). 4.Выполнение упражнения с помощью.
38-39	Упражнение «Арочка». Мост из положения, лежа на спине, с опусканием.	1.«Арочка» - И.п. стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук, туловище и голова прямо, руки подняты вверх. -Наклониться назад. Сначала опустить голову и руки, затем грудной отдел позвоночника. Взяться руками за гимнастическую стенку. -Перемещая руки вниз по гимнастической стенке, увеличить наклон. -Зафиксировать позицию на 2 секунды -Перемещая руки вверх, вернуться в и.п. 7.Из положения, лежа на спине выполнить «Мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Догонялки»
40-42	Акробатические элементы раздельно и в связке (под музыку и без)	Основные акробатические элементы: - кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок в сторону в шпагате; - стойка на лопатках с прямыми и согнутыми ногами;

		- мост из положения лёжа; -упражнения «Коробочка», «Неваляшка», «Уголок»; 2.Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».
43-44	Гимнастическая терминология Позиции рук и ног.	1.Показ, рассказ. Позиции рук, ног.1,2,3,4,5,6) 2.Шпагаты с провисанием. Игра «Пустое место»
45-46	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими.	1.Позиции рук и ног. 2.Хореография, шпагаты с провисанием. 3.Отжимания, вис, выпрыгивания. Игра «Аист» и «Море волнуется раз»
47-49	Техника безопасности при работе со скакалкой. Правильное удержание скакалки. Упражнения со скакалкой «Зеркало», «Стеночка», «Восьмерка», «Зонтик».	1.«Зеркало» - Вращение скакалки в лицевой плоскости. 2.«Стеночка» - Вращение скакалки в боковой плоскости. 3.«Восьмёрка» - Вращение скакалки в вертикальной плоскости справа налево. 4.«Зонтик» - Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой.
50	Упражнение «Воробей», «Астронавт».	1. «Воробей вперед, назад» - подскоки через скакалку. (подскоки выполняются толчком одной ноги и приземлением на другую ногу). «Астронавт» - прыжки через скакалку (выполняются толчком двух ног с приземлением на обе ноги). 2. Стретчинг.
51-54	Техника безопасности при работе с мячом. Правильное удержание мяча, простые передачи, отбивы с мячом.	1.Баланс мяча на ладони. 2.Передача мяча из рук в руки. 3.Одиночный отбив мяча от пола. 4. Серия отбивов мяча от пола. 5. Стретчинг.
55-57	Передачи, отбивы мяча. Упражнение «Горячий колобок», «Колобок на полу», «Колобок по рукам».	1. «Горячий колобок» - и.п. мяч располагается на двух ладонях, руки вытянуты вперед на уровне груди. -В полуприсяде выполнить замах мяча, слегка опустив руки вниз -Пружинисто вытянуть колени и выполнить невысокий бросок мяча вперед и вверх. Во время полёта мяча повернуть кисти ладонями вниз. Кисти сомкнуты. -Поймать мяч на тыльную сторону ладони. 2. «Колобок на полу» - подтолкнуть мяч, выполнив перекат по полу, поймать (то же из различных и.п). 3.«Колобок по рукам» - перекал по двум рукам на грудь.
58 - 62	Комбинация «Мяч»	Разучивание комбинации с мячом в соответствии с умениями и навыками детей
63	ТБ на занятиях гимнастикой (знакомство со степ – платформа). Базовые шаги в степ – аэробике.	1.Показ, рассказ. 2.Basic step (бэйсик степ) Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. V-step. Шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый) шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы шаг первой ногой со степ-платформы шаг

		второй ногой со степ-платформы. <i>Степ-ап (step-up)</i> - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. <i>Шаг-колени</i> - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
64	Базовые шаги в степ – аэробике.	<i>Шаг-кик (Step kick)</i> - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем) <i>Шаг-бэк (step-back)</i> - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.
65-66	Базовые шаги в степ – аэробике. Повторить занятие 63-64	Прыжки на степ – платформе Подвижная игра «Пингвины на льдине» Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.
67	Игровые задания на степенях	«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе. «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону. «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево. «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ. «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степенях «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами. «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад. «Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты). «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степеней) – носок одной ноги касается пятки другой. «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх. «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой. «Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти

		назад. Basic step (бэйсик степ), V-step, степ-ап (step-up), шаг-колени, шаг-кик (Step kick), шаг-бэк (step-back). Подвижная игра «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степенях). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.
68-70	ТБ на занятиях гимнастикой при работе с лентой. Знакомство с предметом.	Удержание палочки (локти прямые; палочка должна быть продолжением руки; необходимо выдерживать вращения в выбранной плоскости, без рывков, ритмично и плавно; лента не должна касаться тела; лента не должна издавать щелчков. «Зеркало» Вращение ленты в лицевой плоскости. «Стеночка» Вращение ленты в боковой плоскости. «Зонтик» Вращение ленты в горизонтальной плоскости над головой.
71	Игровые задания с лентой	«Восьмерка» Вращение ленты в вертикальной плоскости справа налево. «Змейка» Вертикальная и горизонтальная. «Тоннель» Полный проход в большие круги в лицевой плоскости. «Спираль» Рисование спиралей в разных направлениях.
72-73	Контрольные нормативы.	1.Бег 30метров с высокого старта. 2.Прыжок в длину с места. 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). 4.Упражнение на гибкость. 5.Шпагаты (левый, правый, поперечный). 6.Мост (из произвольного положения). 7.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).
74	Соревнования	Комбинация из пройденного материала

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 227с.
4. Винер, И. А, Горбулина, Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М : Просвещение, 2012. – 21с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2006г.
6. Гусева, Т. А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика : учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 2004.
7. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста / Н. А. Мелехина // Инструктор по физкультуре. – М: Сфера, 2012, №1. – С.108-120
8. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
9. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюстр.) Школа развития
10. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
12. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
13. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие / В. А. Муравьев, Назарова Н. Н. – М : Айрис-пресс, 2005. – 112с.
14. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры : учеб. пособие / В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с.
- 15 .Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.
- 16.Шипилина, И. А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» : учеб. пособие / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 211с.
17. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК.– Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Протокол диагностического обследования детей 5 -7 лет по программе «Планета гимнастики»

		Гибкость						Координационные способности				Скоростно-силовые качества		Итоговый показатель	
	ФИО ребенка	1		2		3		4		5		6			
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.
1															
2															
3															