


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

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
« 31 » 05 2023 г.
Секретарь  О.С. Тюменцева

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №43
«Лесная сказка»
Т.И. Крутякова
« 05 » 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ПЛАНЕТА ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: с 5 до 7 лет
Срок реализации программы:
сентябрь 2023г. - май 2024г.
Количество часов в год: 74 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Галеева Александра Расуловна

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

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
«_____» _____ 2023 г.
Секретарь _____ О.С. Тюменцева

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №43
«Лесная сказка»
_____ Т.И. Крутякова
«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ПЛАНЕТА ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: с 5 до 7 лет
Срок реализации программы:
сентябрь 2023г. - май 2024г.
Количество часов в год: 74 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Галеева Александра Расуловна

г. Сургут, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Планета гимнастики»	3
2	Пояснительная записка	7
	Нормативно-правовая база	
	Актуальность	8
	Направленность программы	8
	Отличительные особенности	8
	Адресат программы	9
	Объем программы	9
	Формы обучения и виды занятий	9
	Срок освоения программы	13
	Режим занятий	13
3	Цель и задачи программы	13
4	Содержание программы	14
	Учебно-тематический план	14
	Содержание учебно – тематического плана	14
	Планируемые результаты	16
5	Организационно – педагогические условия	17
	Календарный учебный график	17
	Условия реализации программы	17
	Формы аттестации	18
	Оценка физических качеств	18
6	Комплексно – тематическое планирование	20
7	Список литературы	27
8	Приложение 1	29

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

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

Название программы	«Планета гимнастики»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Педагог дополнительного образования Галеева Александра Расуловна
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Заседание педагогического совета от 31.05.2023 (приказ от 31.05.2023 №11-37/3)
Информация о наличии рецензии	
Цель	Всестороннее гармоничное развитие занимающихся гимнастикой, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.
Задачи	<p style="text-align: center;">Задачи программы:</p> <p><u>Обучающие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p style="text-align: center;"><u>Развивающие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соразмерно развивать физические качества обучающихся; - формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма; - развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу; <p style="text-align: center;"><u>Воспитательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка; - воспитать вкус к красивым, изящным,

	<p>выразительным движениям, манерам, жестам, позам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания; - воспитать жизненно важные гигиенические навыки.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -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.
Срок реализации программы	Сентябрь 2023 г. – май 2024 г.
Количество часов в неделю / год	74 часа в год / 2 часа в неделю
Возраст обучающихся	Дошкольный возраст 5 – 7 лет
Формы занятий	Подгрупповая (5 - 9 человек)
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 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, 2011. – 21с. 5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г. 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 наДону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюст.) 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, 2004. – 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. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
17. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
18. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
19. 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.
20. 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.
--	---

2. Пояснительная записка

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) (<http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>).

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» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (http://46.rospotrebnadzor.ru/sites/default/files/postanovlenie_28_ot_28.09.2020_sp_2.4.3648-20.doc).

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Актуальность. В настоящее время актуальной является задача воспитания творческой, активной, гармонично развитой личности. 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. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им показать высокие результаты по физической культуре на занятиях. Тема здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую 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. 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. 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: В физкультурно – спортивную группу по гимнастике принимаются дети 5-7 лет, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.). Зачисление детей в группы производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося.

В старшем дошкольном возрасте продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно- гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

Объем программы: 74 академических часа.

Уровень освоения программы: стартовый.

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.

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.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты,

бревно, батуты, мячи, ленты скакалки, обручи без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год: сентябрь - май.

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

3. Цель и задачи программы.

Цель: всестороннее гармоничное развитие занимающихся гимнастикой, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- 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 задачи:

- соразмерно развивать физические качества обучающихся;
- формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма;
- развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу;

Воспитательные задачи:

- 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.

4. Содержание программы.

Учебно – тематический план:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Диагностические занятия	Практические занятия
1.	Теория	1		1
2.	Физическая подготовка	52	4	48
3.	Техническая подготовка	20	-	20
4.	Культурно-массовая работа (соревнования).	1	-	1
ИТОГО		74	4	70

Содержание учебно – тематического плана:

Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
	Специальнофизическая	Развитие специальных физических качеств
Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
	Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
Теоретическая	В ходе занятий	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике

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, противходом, 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.

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 составляются 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 обучающийся будет знать:

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

обучающийся будет 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.

По завершении учебного года обучающийся будет 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.

5. Организационно – педагогические условия

Календарный учебный график:

Содержание	Возрастная группа								
	Старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет								
Календарная продолжительность учебного периода	Сентябрь 2023 –май 2024								
	38 недель								
Объем недельной образовательной нагрузки (в мин.)	60 мин								
Количество занятий в месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	8	9	9	8	7	9	8	9	7
Сроки проведения мониторинга	25.09.2023 – 28.09.2023								
	22.04.2024 – 25.04.2024								
Праздничные дни	04.11.2023; 01.01.2024 – 08.01.2024; 23.02.2024; 08.03.2024; 01.05.2024; 09.05.2024; 12.06.2024								

Условия реализации программы.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте (спортивный зал). 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.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи гимнастические

2. Скакалки

3. Маты гимнастические

4. Степы

5. Фит – бол

6. Обручи (большого и малого диаметра)

7. Гантели

8. Бревно, наклонная доска

9. Гимнастическая стенка

10. Музыкальный центр

Форма аттестации – открытое занятие или видеоотчет

Оценка физических качеств.

Педагогический мониторинг физических качеств дошкольников проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в апреле)

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

- **Текущий контроль** осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем.

- **Итоговый контроль** диагностирование уровня физических качеств. Итоговое занятие проводится в конце текущего года обучения.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Требования к уровню подготовки обучающихся.

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.

Данные вносятся в протокол. (Приложение 1)

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)

6. 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, противходом, 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	<p>1.-Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки.</p> <p>-Лежа на спине руки вверху, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.</p> <p>-Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку.</p> <p>-Из положения приседа руки на коленях, принять группировку.</p> <p>-В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекат вперед, разгибая перекат назад.</p> <p>-Из упора стоя на коленях, перекаты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П.</p> <p>-Из упора присев перекаты в сторону и возвратиться в И.П.</p> <p>-Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекачаться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.</p>
14-15	Перекаты.	<p>1.-В положении , группировка в седе, выполнить перекаты назад – вперед.</p> <p>-В аналогичном И.П. выполнить перекаты назад и, перекачавшись вперед, вернуться в И.П.</p> <p>-Выполнить перекаты назад из упора присев и перекачавшись вперед вернуться в И.П.</p> <p>-В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекаты вперед, разгибая перекаты назад.</p> <p>-Из упора стоя на коленях, перекаты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П.</p> <p>-Из упора присев перекаты в сторону и возвратиться в И.П.</p> <p>-Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекачаться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.</p>
16	Растяжка (шпагаты)	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Правый шпагат, левый, поперечный (у гимнастической стенки)</p>
17-18	Кувырок в сторону (в сторону в шпагат). Упражнение «Коробочка».	<p>1.Из упора присев перекачаться назад и вперед из различных И.п.</p> <p>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.</p> <p>-Опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согнуть колени, касаясь стопами головы.</p> <p>-Отпустите туловище и ноги в И.п.</p> <p>3. Шпагаты</p> <p>Игра «Удочка».</p>

19-20	Пережат с последующей опорой руками за головой.	<p>1. Показ, рассказ.</p> <p>2. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад поставить согнутые в локтях руки у головы.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.</p>
21-22	Стойка на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	<p>1. Из упора присев пережаты назад и вперед</p> <p>2. Из упора сидя сзади пережатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>3. Из упора присев пережатом назад стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>4. Из упора присев пережат назад и пережатом вперед сед в группировке.</p> <p>5. Из упора присев пережат назад в группировке и пережатом вперед упор присев.</p> <p>6. Из упора присев пережатом назад стойка, на лопатках согнув ноги (держат), пережатом вперед сед в группировке.</p> <p>7. Шпагаты</p>
23-24	Стойка на лопатках. Упражнение «Рыбка», «Неваляшка».	<p>1. «Рыбка» - И.п. лёжа на животе, ноги вместе, руки вперед.</p> <p>-Поднять одновременно над полом прямые руки максимально вверх, туловище (прогнуться назад) и прямые ноги.</p> <p>-Опустить ноги, руки и туловище в И.п.</p> <p>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.</p> <p>-Не меняя положения туловища (то есть не складываясь в тазобедренных суставах), как можно дальше отклониться назад.</p> <p>-Вернуться в И.п.</p>
25-26	Акробатические элементы раздельно и в связке.	<p>Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты.</p> <p>Игра «Удочка».</p>
27-28	Упражнение «Уголок» и «Каракатица».	<p>«Уголок» - И.п. лёжа на спине, колени и стопы вытянуты.</p> <p>-Подняться вверх и согнуть колени (принять положение «Угол» с согнутыми коленями). Туловище и голова прямо. Прямые руки вперед. Пальцы вытянутых стоп касаются пола.</p> <p>-Отвести руки в стороны и, не опуская туловища, вытянуть ноги вперед и вверх (положение «угол» с прямыми ногами).</p> <p>«Каракатица» - И.п. лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.</p>

		<p>-Поднимая прямые ноги вперёд, коснуться ими пола за головой (таз слегка приподнять над полом).</p> <p>-Развести прямые ноги в стороны, круговым движением вернуться в и.п.</p>
29-30	Кувырок вперёд из положения упор стоя ноги врозь в сед ноги врозь.	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Группировка из различных и.п.</p> <p>3.Перекаты вперед и назад из различных и.п.</p> <p>4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком.</p> <p>5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>6.Шпагаты.</p>
31-33	Кувырок вперед из упора присев	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Группировка из различных и.п.</p> <p>3.Перекаты вперед и назад из различных и.п.</p> <p>4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком.</p> <p>5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>6.Кувырок вперед с наклонной плоскости (гимнастический мостик с матом)</p> <p>7.Из упора присев кувырок вперёд в упор присев (с помощью)</p>
34-37	Кувырок назад	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Из упора присев, перекаат назад в группировке с правильной постановкой рук (руки за плечами на уровне головы, пальцами назад локти не разводить).</p> <p>3.Выполнение упражнения в облегченной форме (на наклонной плоскости, гимнастический мост с положенным на него матом).</p> <p>4.Выполнение упражнения с помощью.</p>
38-39	Упражнение «Арочка». Мост из положения, лежа на спине, с опусканием.	<p>1.«Арочка» - И.п. стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук, туловище и голова прямо, руки подняты вверх.</p> <p>-Наклониться назад. Сначала опустить голову и руки, затем грудной отдел позвоночника. Взяться руками за гимнастическую стенку.</p> <p>-Перемещая руки вниз по гимнастической стенке, увеличить наклон.</p> <p>-Зафиксировать позицию на 2 секунды</p> <p>-Перемещая руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>7.Из положения, лежа на спине выполнить «Мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p>Игра «Догонялки»</p>
40-42	Акробатические элементы раздельно и в связке (под музыку и без)	<p>Основные акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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»; <p>2.Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).</p> <p>Игра «Самый быстрый».</p>

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 пережат по полу, поймать (то же из различных и.п). 3.«Колобок по рукам» - пережат 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. Step-up (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить

		<p>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.</p> <p><i>Шаг-колени</i> - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.</p>
64	Базовые шаги в степ – аэробике.	<p><i>Шаг-кик (Step kick)</i> - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)</p> <p><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 ягодицы в движении.</p>
65-66	Базовые шаги в степ – аэробике. Повторить занятие 63-64	<p>Прыжки на степ – платформе</p> <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>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.</p>
67	Игровые задания на степенях	<p>«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.</p> <p>«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.</p> <p>«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.</p> <p>«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.</p> <p>«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степенях</p> <p>«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.</p> <p>«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колени, отведена назад.</p> <p>«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).</p> <p>«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степеня) – носок одной ноги касается пятки другой.</p> <p>«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.</p> <p>«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колени, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.</p> <p>«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.</p> <p>Basic step (бэйсик степ), V-step, степ-ап (step-up), шаг-колени, шаг-кик (Step kick), шаг-бэк (step-back).</p> <p>Подвижная игра «Уголки»</p>

		<p>Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на ступах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:</p> <p>«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»</p> <p>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.</p>
68-70	ТБ на занятиях гимнастикой при работе с лентой. Знакомство с предметом.	<p>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.</p> <p>«Зеркало» Вращение ленты в лицевой плоскости. «Стеночка» Вращение ленты в боковой плоскости. «Зонтик» Вращение ленты в горизонтальной плоскости над головой.</p>
71	Игровые задания с лентой	<p>«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.</p>
72-73	Контрольные нормативы.	<p>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.).</p>
74	Соревнования	Комбинация из пройденного материала

7. 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, 2011. – 21с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
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 наДону.; Феникс, 2005г.157 ст. (илюст.) 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, 2004. – 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.Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

17.Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.

18.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учеб. пособие / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

19.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

20.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.

21.Шлемин, А.М. Юный гимнаст : учеб. пособие / А. М. Шлемин. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 376с.

22.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК.– Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fizkult-ra.ru/node/904>

2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

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

	ФИО ребенка	Гибкость						Координационные способности				Скоростно-силовые качества		Итоговый показатель	
		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															