

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 48»**

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
Протокол № \_1\_ от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 48»  
\_\_\_\_\_Ю.А. Григорьева

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Гимнастика. Первые шаги»  
физкультурно-спортивной направленности  
для работы с детьми 5-6 лет  
(1 год обучения)**



Авторы:  
педагог  
дополнительного  
образования  
Голованова Елена  
Николаевна  
старший воспитатель  
Приходько Надежда  
Владимировна

г. Краснодар,  
2023 г.

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	3
I.I. Пояснительная записка: цели, задачи Программы	3
I.II. Принципы и подходы к формированию Программы	6
I.III. Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>II. Содержательный раздел</b>	7
II.I. Содержание Программы	7
II.II. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
II.III. Взаимодействие с семьёй	12
<b>III. Организационный раздел</b>	13
III.I. Материально-техническое обеспечение Программы	13
III.II. Структура организации деятельности детей	13
III.III. Методическое обеспечение Программы	14
<b>Список литературы</b>	14
<b>Приложение 1</b> Перспективное планирование обучения детей 5-6 лет по Программе	15

# **I. Целевой раздел**

## **I.I. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика. Первые шаги» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности для детей 5-6 лет разработана инструктором по физической культуре МБДОУ № 48 г. Краснодар «Детский сад № 48» Головановой Еленой Николаевной. Программа разработана на основе программы «Спортивной подготовки детей 5-6 лет гимнастическими видами спорта» Г.М. Свистун, программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с учетом дополнительных образовательных потребностей и запросов

воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий гимнастикой.

*Актуальность Программы* обусловлена тем, что раннее занятие гимнастикой дошкольниками способствует опережающему физическому развитию, коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки, общему укреплению мускулатуры.

*Новизна Программы* в том, что она дополняет уже существующие программы для детей дошкольного возраста, в которых практически не содержатся элементы гимнастики и акробатики, упражнений на развитие гибкости.

*Особенностью данной Программы* является различный подход к физическому развитию мальчиков и девочек. В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

Программа включает в себя элементы акробатики, фитнеса, спортивной, художественной и ритмической гимнастики, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют дошкольникам радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Данная программа адресована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования для работы с детьми 5 – 6 лет.

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

**Задачи** Программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

## **I.II. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

## **I.III. Планируемые результаты освоения Программы**

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения содержания Программы:

1. Иметь представления о гимнастических видах спорта (акробатика спортивная, художественная и ритмическая гимнастики).
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников (гибкость, устойчивость, прыгучесть, сила).
3. Освоение воспитанниками системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены (назначение снарядов и инвентаря в зале. Правила поведения при использовании гимнастических снарядов и инвентаря).
4. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Мониторинг физической подготовленности проводится по показателям развития физических качеств и двигательных навыков.**

## II. Содержательный раздел

### II.1. Содержание Программы. Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста.

Содержание Программы реализуется в организованной образовательной деятельности с детьми 5-6 лет.

В разделе старшей группы детей (5-6 лет) выделены 6 направлений:

1. Развитие устойчивого статического равновесия (с опорой и без).
2. Развитие гибкости и пластичности. Ознакомление с элементами художественной гимнастики, гимнастическими предметами.
3. Освоение элементов акробатики и спортивной гимнастики. Ознакомление со спортивными снарядами (применять индивидуальный подход и учитывать силовые возможности мальчиков и девочек).
4. Обучению элементам стретчинга.
5. Освоение элементов фитнеса на больших мячах.
6. Обучение прыжкам и подскокам с правильным приземлением. Прыжки на батуте.

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

Упражнения в равновесии:

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

Упражнения на гибкость:

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

#### Элементы акробатики:

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

#### Упражнения на развитие гибкости и растяжка

- «Бабочка»-сидя стопы вместе, колени разведены. Наклониться максимально вперёд, руки вверх.
- «Лягушка»-стопы соединить, развести колени, коснувшись пола. Надавить на колени руками.
- Сидя, развести ноги максимально в стороны, наклониться вперёд, лечь животом на пол.



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

#### Элементы фитнеса на больших мячах

- Сидя на мяче, пружинящее сгибание ног в коленях.
- Прыжки сидя на мяче вокруг мяча.
- Наклоны в стороны к прямым ногам, разведённым максимально врозь.
- Лёжа животом на мяче с опорой рук о пол, сгибание и разгибание рук (отжимание).
- Лёжа на мяче с опорой на живот, прокатывание вперёд, назад, касаясь пола то руками, то ногами.
- То же, лёжа на мяче с опорой на спину.
- Лёжа на полу, поднятие мяча вверх прямыми ногами.
- Лёжа на спине, удерживая мяч ногами, сгибание коленей, подтягивая мяч к груди и опуская его на пол.
- Танцевальные движения, сидя на мяче, под музыку.

#### Прыжки, подскоки, многоскоки

- Соскок с гимнастической скамейки с пружинящим приземлением на гимнастический мат.
- То же, прогнувшись, не разводя ноги.
- Подскок на полу с поворотом вокруг своей оси на 180 – 360 градусов.
- Прыжок шагом с разбега и с подскока.
- Многоскоки с ноги на ногу.
- Прыжки с короткой скакалкой с прокрутом на одной и двух ногах.
- Прыжки на месте и в движении согнув ноги и прогнувшись.

- Прыжки на батуте со сгибанием ног, с поворотом вокруг своей оси, с разведением ног и соскоки прямые и с поворотом.

#### Упражнения с обручем

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

#### Упражнения с ленточкой

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

#### Подвижные игры и игровые упражнения

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

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

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

## **II.II. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Для успешного решения задач реализуемой Программы используются следующие **методы и приемы**:

#### Организационные:

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

2. Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
3. Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
4. Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
6. Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
7. Круговая тренировка:
  - 7.1. по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
  - 7.2. по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
  - 7.3. по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение).

**Основной формой** работы по Программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятие гимнастикой имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются *различные средства*: строевые упражнения, разновидности передвижений,

танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть: основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Обычно используются такие *средства* как: успокаивающие упражнения (ходьба, упражнение на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование физической подготовленности детей: гибкость, прыгучесть, равновесие.
- Выступление на праздниках и развлечениях в детском саду.
- Открытые занятия (выступление перед родителями).

## **II. III. Взаимодействие с семьёй**

Одним из основных условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей. в соответствии с ФГОС ДО, является «взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность».

Современные исследователи отмечают важность сотрудничества педагогов и родителей, так как включение семьи как активного партнера в образовательную среду дошкольной организации качественно улучшает условия взаимодействия всех участников образовательного процесса.

### *Формы работы с родителями:*

- Анкетирование.
- Консультации для родителей по вопросам физического развития детей средствами гимнастики.
- Индивидуальные беседы с родителями о физическом развитии ребёнка и правильной ориентации в выборе спорта.

- Рассказ на родительских собраниях групп о гимнастических видах спорта их особенностях и специфике подготовки спортсменов.
- Использование технических средств, для показа видео роликов о гимнастических видах спорта в целях популяризации и дальнейших занятий детей в спортивных секциях.
- На открытых занятиях для родителей демонстрация приобретённых умений и навыков детьми и ответы на интересующие родителей вопросы.

### **III. Организационный раздел**

#### **III.1. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы требуется определенное материально-техническое обеспечение: занятия гимнастикой проводятся в физкультурном зале с ковровым покрытием.

Перечень оборудования: поролоновые маты 4-5 шт, «стоялки», перекладина, вертикально подвешенный канат, обручи малые, средние, большие (диаметр 60, 80,90см), батут, мячи среднего размера, скакалки, гимнастическая скамейка, фитболы 55-60см.

Технические средства обучения: музыкальный центр, фонотека музыкальных произведений для проведения разминки, постановки танцевальных композиций.

Кадровое обеспечение реализации Программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации по дополнительным общеразвивающим программам.

#### **III.2. Структура организации деятельности детей**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 64 часа (с сентября по апрель) и предназначена для работы с детьми 5-6 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, с группой по 7 человек, продолжительностью 25 минут, согласно нормам СанПиН.

### III.III. Методическое обеспечение Программы

Автор составитель	Наименование издания
Голованова Е.Н.	Авторизованная программа «Музыкально-спортивные ступеньки» МБДОУ №48, Краснодар 2010г
Свистун Г.М.	Программа спортивной подготовки детей 5-6 лет в гимнастических видах спорта. КГУФКСиТ 2010
Свистун Г.М.	Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах. КГУФКСиТ, 2011г

#### Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.
2. Веселова И.С. «Фитбол - гимнастика в детском саду», Шарья, 2000
3. Дегтярёва З.А. «Ритмика с элементами художественной гимнастики для детей 6-7 лет. 2018
4. Жохова Ю., Андриянова Л., Шестова А., Аксёнова Н. «Использование больших гимнастических мячей», Дошкольное воспитание 2002, №4
5. Плешкань А.В. «Обучение элементам художественной гимнастики с обручем», Краснодар 2001
6. Свистун Г.М. «Программа спортивной подготовки детей 5-6 лет в гимнастических видах спорта». КГУФКСиТ, 2010
7. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011г
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000

Перспективное планирование обучения детей 5-6 лет по Программе

Месяц	Неделя 2 занятия	Занятие № 1  Содержание	Занятие № 2  Содержание
П Е Р В Ы Й	1	<p>Организация детей. Рассказ о гимнастике и показ снарядов и инвентаря</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разминка под музыку на устойчивость и равновесие</li> <li>-упражнения лёжа на ковре (Перекаты, группировка, складочка сидя. Элементы стретчинга)</li> <li>-силовые упражнения(мальчики)</li> <li>-на акробатической дорожке: элементы кувырка вперёд, подготовка к кувырку назад с горки матов с поддержкой</li> <li>-лазание и спрыгивание на гимнастической лестнице</li> </ul> <p>Подвижная игра «Море волнуется»</p>	<p>Разминка с элементами ритмической гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-девочки: упражнение с большим обручем (обучение видам вращения)</li> <li>-мальчики: упражнения в парах лёжа «Поддержка»</li> <li>-выполнение отдельных элементов для композиций под музыку.</li> <li>- на дорожке из гимнастических матов, мальчики и девочки: перекаты, мостик из положения «Лёжа»</li> <li>-девочки: с большим обручем изучают виды вращения</li> </ul> <p>Подвижная игра «Волки-зайцы».</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
	2	<p>ОРУ с султанчиками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-элементы стретчинга и самостоятельная растяжка поперечного шпагата</li> <li>-на дорожке кувырок вперёд с поддержкой, кувырок назад с горки матов с поддержкой, мостики из положения лёжа, берёзка, стойка на голове, согнув</li> </ul>	<p>ОРУ с положением правильной осанки, положения стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, повороты, поднимание на носки;</li> <li>-на дорожке: разучивание подводящих элементов к упражнению «колесо»;</li> </ul>

	<p>ноги со страховкой и опорой спиной на поролоновый мат</p> <p>-продолжение разучивания элементов композиций под музыку;</p> <p>-упражнения на внимание.</p>	<p>-мальчики: висы, подтягивание, размахивание, соскок</p> <p>-продолжение разучивания упражнений для композиции под музыку; вращение обруча под музыку</p> <p>Игра на внимание «Небо, земля, вода»</p>
3	<p>ОРУ- продолжение обучения правильному положению тела и стоп</p> <p>-упражнения в равновесии на скамейке, устойчивое удержание ног с отведением в сторону, вперёд, назад</p> <p>-висы, соскоки, лазания на гимнастической стенке;</p> <p>-упражнения на батуте с заданием;</p> <p>Игра на внимание</p>	<p>Разминка на больших мячах под музыку</p> <p>-продолжение обучения элементу «колесо»- правильной постановке рук и стоп</p> <p>-стойка на руках у стены (опоры) с поддержкой</p> <p>-упражнения в парах (мальчики); - упражнения с обручем (девочки).</p> <p>Подвижная игра с султанчиками под музыку</p>
4	<p>ОРУ в движении.</p> <p>- упражнения в висе, лазания, соскоки;</p> <p>-элементы фитнеса под музыку;</p> <p>-прыжки на батуте с различными заданиями (согнуть ноги, поднять руки, с поворотами);</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>Разминка в движении с детскими гантелями.</p> <p>-упражнения на дорожке: кувырок назад с горки матов с поддержкой, кувырок вперёд,</p> <p>элементы упражнения «колесо»;</p> <p>-упражнения в парах (мальчики); - с обручем (девочки) под музыку</p> <p>-прыжки на батуте с заданием.</p> <p>Подвижная игра «Сапожник»</p>



В Т О Р О Й	5	Упражнения на мате лёжа (для развития гибкости); -закрепление акробатических упражнений на дорожке; -прыжки на батуте, через верёвку, соскоки; -элементы ритмической гимнастики; - дыхательные упражнения.	ОРУ на мате, сидя, -колесо с поддержкой; -на батуте прыжки через препятствие; -элементы композиций под музыку; -дыхательные упражнения.
	6	Элементы стретчинга под музыку -висы, лазания, соскоки; -стойки у опоры и с поддержкой -повторение элементов композиций под музыку -прыжки на батуте - игра на внимание	Элементы фитнеса на мячах под музыку -лазания, перешагивание, перепрыгивание через предметы и препятствия; -разучивание упражнений в парах и тройках; -самостоятельная двигательная деятельность с мячом под музыку; -дыхательные упражнения
	7	Разминка в парах. -элементы растяжки, поперечный шпагат. Упражнения на гибкость у стены «Кольцо», «Вертикальный шпагат» -повторение танцевальных композиций под музыку; -элементы акробатики на дорожке; -обучение прыжкам со скакалкой; Игра на гибкость «Переложи ногами предметы за голову лёжа на спине»	Разминка в парах. -растяжка сидя и лёжа -повторение музыкальных композиций под музыку; -повторение акробатических упражнений на дорожке; -продолжение обучения прыжкам со скакалкой; Игра «К своим флажкам»
	8	Элементы ритмической гимнастики. -упражнения на развитие гибкости: мост, берёзка,	Разминка на матах лёжа, сидя -упражнения в равновесии на

		<p>лодочка, уточка, корзиночка;          -самостоятельная двигательная деятельность: девочки с обручами; мальчики с мячами;          -прыжки на батуте;          -упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>скамейке; игра «Кто дольше простоит?»          -упражнения со скакалкой;          -повторение композиций под музыку и отдельных движений;          -игра на внимание.</p>
Т Р Е Т И Й	9	<p>Разминка с мячом: и мальчики и девочки - (Подбрасывание, ловля из различных положений, с поворотом, в приседе)          -композиции под музыку полностью;          -отработка трудных элементов композиций;          -самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой;          -игра с большим мячом.</p>	<p>Элементы ритмической гимнастики.          -повторение отдельных элементов композиций;          -акробатические упражнения на дорожке;          -самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой под музыку;          -самомассаж мышц ног (обучение простейшим приёмам).</p>
	10	<p>Контрольно-показательное занятие, состоящее из изученных элементов:          -элементы акробатики          -элементы танцевальных композиций          -лазание и соскоки          -дыхательные упражнения</p>	<p>Разминка с мячами          -прыжки на батуте          -лазание, перелезание, соскоки с правильным приземлением          -упражнения в парах, тройках (Мальчики)          -упражнения с ленточкой (Девочки)          Подвижная игра «Зайцы в огороде»</p>
	11	<p>ОРУ в парах сидя и стоя          - фитнес на мячах под музыку          -обучение элементу «тройной мостик» (девочки)          -поддержка в тройке (мальчики)          -обучение прыжкам со скакалкой вращением назад и прокрутам          Дыхательная гимнастика</p>	<p>Разминка, сидя и лёжа на мате.          -кувырок с горки вперёд и с поддержкой назад;          -прыжки и соскоки с горки матов с различным приземлением          -элементы ритмической гимнастики;          -прыжки со скакалкой</p>

			вперёд, назад с продвижением; -игра на внимание
	12	ОРУ в парах, растяжка и укрепление мышц спины -висы, упоры, соскоки, виды лазания -упражнения с ленточкой (девочки) -силовые упражнения (мальчики) -игра под музыку «Домики»	Разминка со скакалкой -вращение большого обруча (девочки) -элементы акробатики на дорожке из поролоновых матов -подтягивания в упоре лёжа и стоя (мальчики) -повторение композиций под музыку -игра «море волнуется»
Ч Е Т В Ё Р Т Ы Й	13	Разминка, стоя, сидя на укрепление мышц спины, брюшного пресса, развития правильной осанки. -на акробатической дорожке: колесо с поддержкой, кувырок назад (с горки), вперёд различными способами; -стойки на руках у опоры с поддержкой; -под музыку: упражнения с мячами (из ранее изученных элементов); -разучить с мячом: удар, поворот вокруг себя, поймать.	Упражнения на скамейке в равновесии -лазания, соскоки, прыжки, -элементы ритмической гимнастики с предметами -прыжки со скакалкой под музыку с заданием (повороты, приседания, многоскоки) -повторить упражнение с мячом «Ловля с поворотом» Подвижная игра «Бездомный заяц»
	14	ОРУ на месте под музыку: равновесие, стретчинг, перекаты, растяжка - приёмы самомассажа (повторение) -упражнения в парах и тройках; -отработка элементов композиции под музыку; -игра на внимание	Разминка со скакалкой -ходьба по скамейке с правильной осанкой (виды ходьбы) Упражнения с вращением и ловлей обруча (девочки); упражнения в парах (мальчики) -элементы акробатики на дорожке -дыхательные упражнения
	15	Элементы ритмической	Фитнес на больших

		<p>гимнастики под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-композиция с мячом;</li> <li>-элементы акробатики на дорожке;</li> <li>-стойки (на голове и руках с поддержкой);</li> <li>-игра с большим мячом «Назови имя»</li> </ul>	<p>мячах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-композиции под музыку;</li> <li>-виды лазания и висы;</li> <li>-(девочки) упражнения с ленточками;</li> <li>- (мальчики) упражнения с мячами;</li> <li>-игра на внимание</li> </ul>
	16	<p>Разминка без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-показательная деятельность (оценка себя и товарищей) можно вызывать по одному ребёнку, он показывает названный элемент, а все дети и преподаватель оценивают (Все изученные ранее элементы);</li> <li>-композиция под музыку (полностью);</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	<p>ОРУ со скакалкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с обручами (девочки);</li> <li>-упражнения в парах и тройках (мальчики);</li> <li>-совершенствование элемента «колесо», кувырки вперёд, назад с поддержкой преподавателя</li> <li>Подвижная игра «Сапожник»</li> </ul>
П Я Т Ы Й	17	<p>Прыжки со скакалкой под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-композиции под музыку (оценка товарищей)</li> <li>-висы, повороты, перелазания, соскоки;</li> <li>-упражнения на акробатической дорожке.</li> </ul>	<p>ОРУ с мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-висы, повороты, лазания, соскоки</li> <li>-упражнения на скамейке в равновесии;</li> <li>-стойка на руках с опорой или поддержкой;</li> <li>-в кругу игра с мячом</li> </ul>
	18	<p>ОРУ на скамейке в равновесии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки через обруч, повороты, броски, ловля</li> <li>-упражнения в парах, тройках</li> <li>-упражнения на осанку на месте и в ходьбе</li> <li>-подвижная игра «Домики»</li> <li>-импровизация под музыку.</li> <li>Движения рук, ног, подскоки</li> </ul>	<p>Разминка с большими мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы фитнеса</li> <li>-прыжки со скакалкой (разными способами)</li> <li>-обучение кувырку вперёд в паре, держась за руки</li> <li>-повторение пирамид в парах, тройках</li> <li>Упражнения на гибкость лёжа: перекаты из «Лодочки» в кольцо. Продольный шпагат.</li> </ul>

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

	23	ОРУ в парах. Элементы стретчинга и растяжка самостоятельно -повторение упражнений на акробатической дорожке под музыкальное сопровождение с использованием сказочного сюжета -прыжки со скакалкой разными способами под музыку -упражнения в парах и тройках -упражнения с мячами под музыку	ОРУ в парах -повторение композиций целиком под музыку -упражнения на дорожке. -разучивание новых элементов ритмической гимнастики -упражнения на акробатической дорожке -самостоятельные игры с мячом
	24	Разминка сидя и лёжа -Устойчивое равновесие «Ласточка», «Крокодильчик» -упражнения в парах и тройках -кувырки назад и вперёд с поддержкой на маты -прыжки со скакалкой -игры на внимание	Разминка со скакалкой -упражнения в равновесии на скамейке под медленную музыку -прыжки на батуте -подтягивание в висе с опорой ногой о рейку гимнастической стенки; и на скамейке скольжением -подвижная игра «Зайцы в огороде»
	25	ОРУ с обручем -упражнения с мячами под музыку -элементы фитнеса -прыжки на батуте -акробатические упражнения на мате: мост, берёзка, перекуты, лодочка, уточка, пловец, мостик -игра на внимание -растяжка продольного шпагата с опорой ноги о скамейку	ОРУ с обручем -повторение отдельных частей композиций под музыку; -продолжение обучения различным стойкам на руках и на голове с поддержкой; -на акробатической дорожке: колесо, кувырок вперёд, назад; -подвижная игра «Зайцы в огороде»
С Е Д Ь М О Й	26	Разминка без предметов под музыку -висы, лазания, спрыгивание. -(девочки) упражнения с	Элементы фитнеса -прыжки со скакалкой под музыку -изучение. новых видов пирамид в тройках,

		<p>обручем под музыку, используя сказочные сюжеты</p> <p>-(мальчики) упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты</p> <p>-подвижная игра «Сапожник»</p>	<p>пятёрках.</p> <p>-упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты.</p> <p>-дыхательные упражнения</p>
	27	<p>Разминка на матах</p> <p>-акробатические упражнения для развития гибкости (повторение)</p> <p>-под музыку повторение композиций</p> <p>-прыжки на батуте с заданием (забросить мяч в баскетбольное кольцо)</p> <p>-дыхательная гимнастика</p>	<p>ОРУ с султанчиками</p> <p>-прыжки со скакалкой под музыку, используя сказочные сюжеты (лошадки, попрыгунчики и т.д.)</p> <p>-упражнения в равновесии со скакалкой</p> <p>-стойки с опорой и без неё (на голове)</p> <p>-дыхательная гимнастика</p>
	28	<p>Разминка на мате</p> <p>-обучение новым элементам с мячом (в парах переброс, перекат, смена места)</p> <p>-упражнения с обручем (девочки)</p> <p>-упражнения для брюшного пресса, подтягивание, поднимание прямых ног, отжимание (мальчики)</p> <p>-игра в кругу в большой мяч</p>	<p>Элементы фитнеса</p> <p>-соревнования: элементы акробатики выполнять по одному, стараясь, как на соревнованиях (после исполнения элемента, дети хлопают в ладоши для поддержания соревновательной атмосферы). Товарищи оценивают, высказывают своё мнение.</p> <p>-композиция под музыку</p> <p>Подведение итогов соревнований</p>
В О С Б	29	<p>ОРУ на устойчивое равновесие под музыку</p> <p>-повторение упражнений в парах и тройках;</p> <p>-элементы стретчинга и</p>	<p>ОРУ лёжа и сидя на матах</p> <p>-прыжки со скакалкой под музыку</p> <p>-элементы акробатики</p>

М О Й		растяжка продольного шпагата -лазания (повторение); -элементы композиций; -игра «Назови имя»	на дорожке -отработка элементов композиций с украшающими нюансами; -подвижная игра «К своим флажкам»
	30	Разминка в парах -подготовка к показательным выступлениям (отработка трудных элементов) по сценарию.	ОРУ в парах -упражнения на акробатической дорожке -прыжки со скакалкой под музыку со стихами (повороты, подскоки, прыжки на одной ноге поочередно) -игра на воображение под спокойную музыку
	31	Подготовка к показательным выступлениям -отработка отдельных элементов -прыжки на батуте -упражнения на внимание и на воображение	Подготовка к показательным выступлениям -отработка элементов отдельно с мальчиками и девочками
	32	Показательные выступления для родителей	Концерт для детей, не занимающихся в кружке
8 месяцев	32 недели	64 часа	