

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

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

Протокол № _1_ от _31.08_2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад № 48»

_____Ю.А. Григорьева

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



Составили:

педагог

дополнительного
образования

Голованова Елена
Николаевна

старший воспитатель

Приходько Надежда
Владимировна

г. Краснодар,
2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел	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
II. Содержательный раздел	7
II.I. Содержание Программы	7
II.II. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
II.III. Взаимодействие с семьёй	12
III. Организационный раздел	13
III.I. Материально-техническое обеспечение Программы	13
III.II. Структура организации деятельности детей	13
III.III. Методическое обеспечение Программы	14
Список литературы	14
Приложение 1 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» - перекаат 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 удержать 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, поднимание 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, 90 см), батут, мячи среднего размера, скакалки, гимнастическая скамейка, фитболы 55-60 см.

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

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

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

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

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

П Я Т Ы Й		гимнастики под музыку -композиция с мячом; -элементы акробатики на дорожке; -стойки (на голове и руках с поддержкой); -игра с большим мячом «Назови имя»	мячах -композиции под музыку; -виды лазания и висы; -(девочки) упражнения с ленточками; - (мальчики) упражнения с мячами; -игра на внимание
	16	Разминка без предметов. -показательная деятельность (оценка себя и товарищей) можно вызывать по одному ребёнку, он показывает названный элемент, а все дети и преподаватель оценивают (Все изученные ранее элементы); -композиция под музыку (полностью); -дыхательная гимнастика	ОРУ со скакалкой. -упражнения с обручами (девочки); -упражнения в парах и тройках (мальчики); -совершенствование элемента «колесо», кувырки вперёд, назад с поддержкой преподавателя Подвижная игра «Сапожник»
	17	Прыжки со скакалкой под музыку -композиции под музыку (оценка товарищей) -висы, повороты, перелазания, соскоки; -упражнения на акробатической дорожке.	ОРУ с мячами -висы, повороты, лазания, соскоки -упражнения на скамейке в равновесии; -стойка на руках с опорой или поддержкой; -в кругу игра с мячом
	18	ОРУ на скамейке в равновесии -прыжки через обруч, повороты, броски, ловля -упражнения в парах, тройках -упражнения на осанку на месте и в ходьбе -подвижная игра «Домики» -импровизация под музыку. Движения рук, ног, подскоки	Разминка с большими мячами -элементы фитнеса -прыжки со скакалкой (разными способами) -обучение кувырку вперёд в паре, держась за руки -повторение пирамид в парах, тройках Упражнения на гибкость лёжа: перекаты из «Лодочки» в кольцо. Продольный шпагат.

Ш Е С Т О Й	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»
	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»

С Е Д Ь М О Й	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»
	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,

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

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	