

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Спортивный городок» инструктора по физической культуре
МБДОУ детского сада № 20 станицы Варениковской Крымского района
Багмет Софии Андреевны

Представленная к рецензированию дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный городок», предназначена для специалистов дошкольных образовательных учреждений – инструкторов по физической культуре и воспитателей. Изложение материала представлено автором на 34 страницах.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обоснована актуальность деятельности «Спортивный городок», которая способствует реализации права каждого ребенка на качественное и доступное образование.

Цель данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – способствовать гармоничному физическому развитию детей, сохранению и развитию их природных физических задатков средствами гимнастики и акробатики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа содержит теоретический и практический материал по работе с дошкольниками: перспективно-тематическое планирование, критерии диагностики, методические материалы и материально-техническое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа комплексно направлена на то, чтобы раскрыть способности ребёнка, обогатить двигательную деятельность, развить пластику движений, воображение, артистичность, чтобы ребёнок чувствовал движение, получал радость и удовлетворение.

Данная программа может быть рекомендована для инструкторов по физической культуре и воспитателей старших дошкольных групп.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа отвечает требованиям, предъявляемым к педагогическим разработкам, логично по структуре, имеет полное содержание, характеризуется практической значимостью, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендовано к внедрению в практику.

Рецензент:

Ведущий специалист МКУ ИМЦ

Н.А.Кожушная

Подпись подтверждаю:

Директор МКУ ИМЦ



Н.А. Хилько

№ 5 от 03.02.2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №20 СТАНИЦЫ ВАРЕНИКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «07» февраля 2022 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Заведующий МБДОУ дс №20
Шестакова О.А.
«07» февраля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

«СПОРТИВНЫЙ ГОРОДОК»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 36 ч.

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель:
Багмет София Андреевна,
инструктор по физической культуре

ст. Варениковская, 2022

ПАСПОРТ

Дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы

«Спортивный городок»

физической направленности

Наименование муниципалитета	Крымский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №20 станицы Варениковской муниципального образования Крымский район
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный городок»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	бюджет
ФИО автора (составителя) программы	Багмет София Андреевна, инструктор по физическому развитию
Краткое описание программы	Программа кружка включает разнообразные виды деятельности: гимнастика, акробатика, спортивные танцы
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36 часов
Возрастная категория	5-7 лет
Цель программы	Способствовать гармоничному физическому развитию детей, сохранению и развитию их природных физических задатков средствами гимнастики и акробатики.
Задачи программы	<u>Образовательные:</u> – пополнить знания детей о таких видах спорта как акробатика и гимнастика, об их влиянии на физическое развитие и здоровье человека. О том, как спортсмены соревнуются и тренируются, прежде чем

выйти на соревнования;

– обучение в доступной форме основным приёмам техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений с предметами и без них.

– обучать выполнению упражнений в гимнастическом стиле, уделяя особое внимание гимнастической осанке; совершенствовать овладение упражнениями, объединяя их в различные связки и комбинации;

– обучить детей с лёгкостью и с удовольствием владеть спортивными предметами – мячом, обручем, скакалкой, лентой;

– формировать у ребёнка представления о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ) и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней;

– научить детей использовать приобретённые навыки в разнообразных жизненных ситуациях.

Личностные:

– воспитание положительных нравственно-волевых черт характера: выдержки, настойчивости и трудолюбия в достижении положительных результатов, сознательной дисциплины, организованности, самостоятельности, ответственности, взаимопонимания;

– способствовать формированию эстетического вкуса у детей: красота движений, музыки, восприятие чувства ритма и умение согласовывать движения с музыкой;

– поступать личными интересами для достижения общей цели. Формировать навыки совместной работы;

– справедливо и честно оценивать свои результаты, своё поведение по сравнению с

	<p>товарищами.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать детей устойчивый интерес к данному виду спорта и потребность в занятиях гимнастикой и акробатикой. Помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту ребёнка и его физическим способностям; – активизировать и развивать двигательные творческие способности детей; – содействовать повышению уровня самооценки ребёнка, веры в собственный талант и способности. Воспитывать стремление к самовыражению и саморазвитию через гимнастические и акробатические способности; – развивать и закреплять у детей желание, интерес и потребность заниматься физическими упражнениями, а впоследствии уметь организовать свой досуг и вести здоровый образ жизни.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты); – знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации; – выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. – научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. – уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах; – знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах; – выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. – уметь выполнять акробатические

	<p>комбинации индивидуально и парами.</p> <ul style="list-style-type: none"> – научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. – уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	-
Материально техническая база	<p>Спортивная база: спортивный зал, оснащенный ковровым покрытием.</p> <p>Спортивное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастические маты; – гимнастические стенки; – гимнастические скамейки. <p>Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мячи для художественной гимнастики; – скакалки для художественной гимнастики; – обручи для художественной гимнастики; – ленты для художественной гимнастики.

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1	Пояснительная записка	10
1.2	Цель и задачи реализации программы	16
1.3	Содержание программы	17
1.4	Планируемые результаты	24
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	26
2.2	Условия реализации программы	27
2.3	Форма аттестации	27
2.4	Оценочные материалы	29
2.5	Методические материалы	31
2.6	Список литературы	35

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот возрастной период закладываются основы физического потенциала человека, формируется образ будущей жизни.

Одним из путей совершенствования физического воспитания в ДОУ является применение известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: различных форм и видов гимнастики и танца, на основе теоретико-методических положений концепции конверсии спортивной тренировки (В. К. Бальсевич, 1993; Ю. К. Чернышенко, 1998).

В ряде исследований последних лет экспериментально доказано, что методически правильное использование средств спортивного гимнастического танца и акробатики в различных формах физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных и психических процессов, формированию потребности в физическом совершенствовании.

Ведущая роль гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста определяется возможностями:

- Широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся и решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи физического воспитания;
- Осуществления относительно точного избирательного воздействия на строение и функции организма детей, на определённые мышечные группы, а также развития различных двигательных способностей;
- Точного дозирования физической нагрузки в соответствии с возрастом и степенью подготовленности детей.

- Творческого развития детей через акробатические этюды, игры, шуточные сценки, тематические композиции танца.

Всё это ставит гимнастику на одно из ведущих мест среди всех средств физического воспитания дошкольников.

Направленность программы

Направленность программы «Спортивный городок»: физкультурно-спортивная определяется целями и задачами программы.

Программа «Спортивный городок», её содержание ориентировано на:

- улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их индивидуальной биологической потребности в движении, в занятиях физической культурой и спортом.
- сохранение и развитие природных физических задатков посредством гимнастики и танцев
- укрепление здоровья
- создание необходимых условий для личностного развития детей, позитивной социализации, удовлетворение индивидуальных потребностей детей
- формирование и развитие физических и творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку спортивно - талантливых обучающихся

Актуальность

Дошкольный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В связи с этим важно своевременно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития. Первостепенное значение при этом имеет использование средств физического воспитания в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма.

Сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания оценивается специалистами как недостаточно эффективная и нуждается в совершенствовании.

За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей и увеличилось число детей, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка, особенно опережающего развития, физически одарённого ребёнка.

Выбор педагогом-инструктором данного направления (гимнастика, акробатика, спортивные танцы) в развитии детей диктуется так же следующим:

- интересом педагога к данному виду деятельности
- слабое здоровье детей (низкий иммунитет, частые простудные заболевания, нарушения зрения и ОДА и т. д.)
- недостаточная двигательная активность детей в течение дня в д/саду и дома (особенно в холодный период года)
- большая загруженность детей сидячими занятиями
- потеря детьми природной гибкости, эластичности и подвижности суставов к концу дошкольного периода
- желание детей реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным...

Новизна программы

Новизна состоит в том, что:

- развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы,
- особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению их как условных рефлексов, используя высокую степень повторяемости и оптимальной последовательности применения акробатических и гимнастических упражнений,
- использование оригинальных приёмов, методов, педагогических технологий («Весёлая йога для детей», «Игровой стретчинг», «Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимания», музыкальных игр, игр с предметами и без предметов специальной направленности и др.) повышает эмоциональный фон занятий, эффективность выполнения упражнений, позволяет дольше поддерживать интерес детей к занятию в целом.
- Танцевальные этюды, игры, шуточные сценки, объединённые в тематические композиции, переносят детей в атмосферу волшебной фантастики и перевоплощения в сказочных персонажей, копируя их манеры и повадки. Что способствует творческой самореализации детей.

Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

Педагогическая целесообразность

В основу программы заложено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценку, социальные потребности старших дошкольников:

- в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении
- в разнообразном содержательном общении со сверстниками и взрослыми
- в признании своих достижений со стороны окружающих людей
- в обеспечении условий для регулярной активности и отдыха
- в познании и информационном обмене
- в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих

Программа представляет собой гибкую систему, которая позволит:

- дать возможность самовыражения для физически активных детей, используя различные средства гимнастики, акробатики, йоги, спортивного танца
- научить ребёнка чувствовать своё тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость
- познакомить с такими видами спорта, как гимнастика и акробатика
- помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту и физическим способностям

Программа позволяет решать самые разные задачи: развивающие, оздоровительные, личностные, образовательные. Нацелена программа на гармоничное физическое развитие ребёнка, сохранение и развитие его природных физических задатков, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности, удовлетворении его биологической потребности в движении.

Отличительные особенности программы

Программа по обучению детей элементам художественной гимнастики и акробатики в ДОУ является модифицированной. Её содержание базируется на ведущих теоретических идеях программы: «Старт» (Л. В. Яковлева; Р. А. Юдина); «Спортивная наука детям» (применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста) (С. Б. Шарманова); «Весёлая йога: специально для детей» (О. А. Волков); «Ритмические упражнения, хореография и игры» (Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов)

- Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков: «Каждый ребёнок продвигается в своём физическом развитии от программы минимум до программы максимум, независимо от возраста (идеи Л. В. Выготского, Л. В. Занкова)

- Так же в программе учитывается гендерный подход, т. е. упражнения для мальчиков имеют силовую направленность, а для девочек грациозную.

Особенностью данной программы является, то, что весь материал разбит на блоки:

1. Подготовительный базис основных гимнастических и акробатических упражнений, который далее в течение учебного года отрабатывается, автоматизируется и модернизируется, переходя из блока в блок
2. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с обручами
3. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с мячами
4. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с помпонами
5. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с лентой

Программа предусматривает работу (выполнение упражнений): индивидуально; в парах; подгруппами; фронтально.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определённой последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость серьёзной индивидуальной работы с детьми, распределение учебного материала можно считать условным.

Работа проводится в форме занятий и через взаимодействие с семьёй (домашние задания – упр. гимнастики, растяжки) и воспитателями (организация посещений, развлечений).

Программа обучения составлена с учётом особенностей детей старшего дошкольного возраста, так как:

- Движения детей старшего возраста отличаются достаточной координированностью и точностью.
- Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма.
- Растут возможности пространственной ориентировки.
- Заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.
- У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Уровень программы, объём, сроки реализации

Уровень Программы - ознакомительный. Программа реализуется в течении 1 учебного года с сентября по май, с 1.09. до 31.05. (36 часа).

Форма обучения очная (ФЗ № 273, г. 2, ст. 17, п. 4); режим занятий (периодичность и продолжительность занятий) - 1 раза в неделю по 30 минут.

Общее количество часов в год – 18 часа или 36 академических часа; количество часов и занятий в неделю – 1 занятия по 30 минут – 1 академических час.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группу свободный, по желанию детей и родителей, но с учётом медицинских противопоказаний. Возраст обучающихся: 6-7 лет, а также 5 лет - дети с выраженными физическими способностями. Состав группы постоянный.

Занятия групповые или в подгруппах: мальчики, девочки. Индивидуальные занятия с талантливыми детьми и с детьми, затрудняющимися в каких-либо упражнениях. Виды занятий: учебно-тренирующие, игровые, тренинги, творческие отчёты. В течение учебного года обучающиеся дети могут быть участниками праздников, конкурсов.

Ребёнок, выполняющий лучше всех упражнения повышенной сложности, и могущий показать и рассказать, как его выполнить, получает звание «инструктор». Результативностью деятельности кружка можно считать проявление у ребенка техники спортивного мастерства.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию детей, сохранению и развитию их природных физических задатков средствами гимнастики и акробатики.

Задача инструктора – раскрыть способности ребёнка, обогатить двигательную деятельность, развить пластику движений, воображение, артистичность, чтобы ребёнок чувствовал движение, получал радость и удовлетворение.

Для достижения основной цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- Пополнить знания детей о таких видах спорта как акробатика и гимнастика, об их влиянии на физическое развитие и здоровье человека. О том, как спортсмены соревнуются и тренируются, прежде чем выйти на соревнования.
- Обучение в доступной форме основным приёмам техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений с предметами и без них.
- Обучать выполнению упражнений в гимнастическом стиле, уделяя особое внимание гимнастической осанке. Совершенствовать овладение упражнениями, объединяя их в различные связки и комбинации.
- Обучить детей с лёгкостью и с удовольствием владеть спортивными предметами – мячом, обручем, скакалкой, лентой.
- Формировать у ребёнка представления о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ) и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации

жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.

- Научить детей использовать приобретённые навыки в разнообразных жизненных ситуациях.

Личностные:

- Воспитание положительных нравственно-волевых черт характера: выдержки, настойчивости и трудолюбия в достижении положительных результатов, сознательной дисциплины, организованности, самостоятельности, ответственности, взаимопонимания.
- Способствовать формированию эстетического вкуса у детей: красота движений, музыки, восприятие чувства ритма и умение согласовывать движения с музыкой
- Поступаться личными интересами для достижения общей цели. Формировать навыки совместной работы.
- Справедливо и честно оценивать свои результаты, своё поведение по сравнению с товарищами.

Метапредметные:

- Формировать детей устойчивый интерес к данному виду спорта и потребность в занятиях гимнастикой и акробатикой. Помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту ребёнка и его физическим способностям.
- Активизировать и развивать двигательные творческие способности детей. -
- Содействовать повышению уровня самооценки ребёнка, веры в собственный талант и способности. Воспитывать стремление к самовыражению и саморазвитию через гимнастические и акробатические способности

- Развивать и закреплять у детей желание, интерес и потребность заниматься физическими упражнениями, а впоследствии уметь организовать свой досуг и вести здоровый образ жизни.

Принципы обучения гимнастике

Методика обучения гимнастике базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.3 Содержание программы

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

- **Упражнение 1**

Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.

- **Упражнение 2**

Лежа вытягивание пальцев ног, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх. И возвращение в исходное положение.

- **Упражнение 3**

Стоя втянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги.

2. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

- **Упражнение 4**

При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороны наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.

- **Упражнение 5**

Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться друг к другу, затем сократить подъем ног так, чтобы получилась I позиция.

- **Упражнение 6**

«Книжечка» - разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.

- **Упражнение 7**

«Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.

- **Упражнение 8**

«Лягушка» - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.

3. Упражнения на исправление осанки

- **Упражнение 9**

Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время.

• **Упражнение 10**

Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.

• **Упражнение 11**

Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

• **Упражнение 12**

Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.

• **Упражнение 13**

Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.

• **Упражнение 14**

Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.

4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

• **Упражнение 15**

Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

• **Упражнение 16**

Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.

• **Упражнение 17**

Лечь на спину, руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.

5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

• Упражнение 18

Лежа на спине поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх.

• Упражнение 19

Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 20

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.

• Упражнение 21

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.

6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

• Упражнение 22

Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. То же в другую сторону.

• Упражнение 23

Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. Попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 24

Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 25

Лечь на спину, руки втянуть вдоль тела. Прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.

7. Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра

• Упражнение 26

Броски ногами поочередно, то правой , то левой. Вперед и в стороны.

• Упражнение 27

Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. То же другой ногой.

• Упражнение 28

Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

8. Упражнения для улучшения коленных суставов

• Упражнение 29

«Велосипед» - сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.

• Упражнение 30

Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо. То же влево.

• Упражнение 31

Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.

9. Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава

• Упражнение 32

Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем втянуть вперед. Повторить 16 раз.

• Упражнение 33

Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.

• Упражнение 34

Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

10. Прыжки

-Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)

-По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами

Серия шейпинг

1.«Танцевальный шаг» - шаг с правой ноги вперед с ударом о пол подушечкой, затем то же с левой ноги (на 4 счета, 4 раза).

2.Упражнение для мышц шеи – голова вперед, вправо, Влево полуприседом (на 4 счета, 4 раза).

3.«Догонялки» руками – поочередное сгибание рук и выпрямление вверх.

4.«Стрелок» - руки вперед: 1 – пружинка с отведением одной руки, согнутой в локте (как при натягивании лука).

5.«Мельница» - полный круг руками поочередно.

6.«Волна» - и.п.: ноги врозь, перенести тяжесть тела на одну ногу. Движение руками вниз и вверх снизу.

7.« Упражнение в выпаде» - 1-круг плечом, 2-круг другим, 3-подтянуться в сторону за прямой рукой. 4-потянуться в другую сторону.

8.« Выпады с перекрестным движением рук».

9.« Наклоны в сторону» - ноги врозь, руки в стороны; 1-2 – согнуть в колени и скрестить руки перед собой (спина прямая) 3-4 – выпрямить ноги и сделать наклон в сторону (руки идут через стороны вверх).

10. Махи согнутой и прямой ногой назад с рывками рук, согнутых в локтях и разведением рук.

11 Подскоки с продвижением вперед, бег приставными шагами, бег с поочередным выбрасыванием ног.

Основная часть

1. «Пешеход» - переступающий шаг с носка на пятку, руки на поясе.

2. «Незнайка» - переступающий шаг с подъемом плеч вверх.
 3. «Повороты головы» - и.п. ноги врозь, руки в стороны, на 4 счета.
 4. «Наклоны головы» - с пружинкой вперед, назад, вправо, влево (на 4 счета)
 5. «Волна»- ноги врозь, руки опущены, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую с пружинкой, с поднятием обеих рук вверх, в сторону.
 6. Упражнение рук на координацию – поочередное сгибание и разгибание рук.
 7. «Винтик» - и.п.: о.с. руки за головой, развороты туловища в сторону.
 8. «Неваляшка» - и.п. ноги врозь, руки на поясе, наклоны в сторону.
- 9.«Художник»-и.п. ноги врозь, руки в стороны. 4 круга кистями, локтями, 4 больших круга руками, на 4 счета круг в тазобедренном суставе вправо и влево.
10. Сложное приседание – и.п.: о.с. 1- присесть, 2- наклон к прямым ногам, 3- присесть, 4 – встать, развести руки в стороны.
- 11.«Мельница»- и.п.: ноги шире плеч, руки в стороны, выпады в сторону.
- 12.Прыжки (выполнять в медленном темпе, ритмично, приземляться на носки). Скрестные прыжки, подскоком, в чередовании с ходьбой.

Упражнения в упорах

1. «Догонялки» - и.п.: сидя, ноги вытянуты, упор сзади, поочередное сгибание и выпрямление ног.
2. «Танец стоп» - и.п.: тоже, вращение стоп по кругу вправо и влево.
3. «Уголок» - и.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
4. «Буратино» - и.п.: нога врозь, руки за головой наклоны туловища в стороны.
5. «Велосипед» - и.п.: упор на локти, имитация езды на велосипеде.
6. «Маятник» - и.п.: лежа на полу, махи прямой ногой.
7. «Паровозик» - и.п.: сидя, руки согнуты в локтях, продвижение вперед и назад на ягодицах.
8. «Кошка» - и.п. стоя на коленях, опираясь на руки, 1- прогнуться в поясничной части, голову вверх; 2 – спину выгнуть вверх, голову вниз.
9. « Лодочка» - и.п.: лежа на животе, руки вверх – 1-2 прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх; 3-4 вернуться в и.п.

Серия приставных шагов

- 1.«Танцевальный шаг» - и.п.: о.с. 1 – шаг правой ногой вперед, руки согнуть в локтях; 2 – шагнуть левой ногой поставив ее на пятку, руки вверх; 3 – шаг левой ногой назад, руки к плечам; 4 – правой ногой шаг назад на носок, руки вниз.

2. Приставные шаги вправо и влево на 4 счета с хлопками в ладоши.
3. Приставной шаг с выведением рук в стороны.
4. То же с выведением рук вверх.
5. Ходьба на 4 счета вперед, на 4 счета назад, на счет 4 поднять согнутую ногу в колене с хлопком.
6. Легкие подпрыгивания на обеих ногах с выбросом поочередно то правой, то левой ноги.
7. Кружение на подскоках вокруг себя вправо и влево.
8. Прыжки в выпаде вперед.

Ходьба, дыхательные упражнения (1 минута) .

Заключительная часть

1. Ходьба змейкой, взявшись за руки.
2. Ходьба, взявшись за руки по спирали.
3. Ходьба по кругу, взявшись за руки (лицом в круг, спиной в круг).
4. «Воротники» - прохождение через воротники.
5. «Кружева» - дети, стоя лицом в круг; цепочка детей обходит каждого ребенка змейкой.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

– уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный план (1год обучения) 2022-2023

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретический- практический	Практический
1	Диагностика	2	-	2
2	Знакомство с гимнастикой	1	1	-
3	Упражнение на координацию	6	1	5
4	Акробатика	6	1	5
5	Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3
6	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
8	Упражнения с гимнастическими скакалками и пипидастрами	4	1	3
9	Хореографическая подготовка	2	1	1

10	Самомассаж	2	1	1
11	Итоговое занятие	1	-	1
		36	9	27

Календарный учебный график 2022-2023 гг.

Месяц	Тема образовательной деятельности	Задачи и упражнения на занятии	Дата
Сентябрь	Вводный урок(что такое гимнастика? Основные понятия и термины)	ОРУ, изучение позиций, построение, самомассаж,	02.09.2022
	Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимания - «изучаем себя», «злимся и радуемся» и др.	ОРУ, Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах, игровой самомассаж	09.09.2022
	Подготовительный базис упражнений	ОРУ, Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	16.09.2022
	Растяжка : шпагат, стрела, наклоны к разведённым ногам	ОРУ, Упражнения для улучшения эластичности мышц	23.09.2022

	Гибкость: прогибание туловища вперёд, в стороны, назад: «замок, «кольцо», «мостик»	ОРУ, Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, практика выполнения акробатических элементов под присмотром инструктора	30.09.2022
Октябрь	Акробатические упражнения (перекаты, кувырки и т. д., силовые упражнения, упражнения на снарядах	ОРУ, Восстановление физической активности организма, обучение группировки и выполнение перекатов, кувырков)	07. 10.2022
	Музыкально-двигательные задания	ОРУ, Разучивание специальных композиций и комплексов упражнений («Зверобика», «Делай как я», «У жирафа»)	14.10.2022
	Ритмика, элементы хореографии	ОРУ, Пантомимы (волны, взмахи, повороты, равновесие, прыжки)выполнение элементов	21.10.2022
	Дыхательные упражнения	ОРУ, мышечный тонус: «самолёт», уголок, рукоход, Упражнения на диафрагму Медитация, релаксация	28.10.2022
Ноябрь	Обруч, Способы удержания обруча и способы их изменения	ОРУ, разучивание способов удержания обруча, упражнение на улучшение навыка удержания обруча	2.11.2022

	Перекаты обруча, Маховые и круговые движения обручем	ОРУ, Упражнения на перекаты обруча вперед, назад. Обучение круговым движениям обруча	11.11.2022
	Прыжки с обручем	ОРУ, Прыжки через обруч, держа обруч в руках, и без обруча	18.11.2022
	Вращения обруча	ОРУ, обучение вращать обруч на талии, руках и ногах. Повторение пройденного материала	25.11.2022
Декабрь	Броски и ловля	ОРУ, Обучение детей бросать и ловить обруч, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья	2.12.2022
	«Поиграй со мной»	ОРУ, Узнавание новых игр с обручем, Игры с обручем под музыку. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	9.12.2022
	Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением гимнастики и спортивного танца по показу и на творчество.	ОРУ, повторение всего пройденного материала и составления связок для будущих танцевальных номеров	16.12.2022
	Танец с обручем (гимнастический номер)	ОРУ, постановка танца к Зимнему Новогоднему утреннику	23.12.2022

Январь	Мяч (способы удержания),	ОРУ, обучение способам удержания мяча, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на исправление осанки.	13.01.2023
	Броски и ловля мяча	ОРУ, Отработка упражнений на броски и ловлю мяча, Передача мяча из руки в руки и друг другу	20.01.2023
	Маховые и круговые движения с мячом	ОРУ, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра Отработка упражнений с круговыми упражнениями и махами.	27.01.2023

Февраль	Отбивы	ОРУ, Упражнение на отбивание мяча одной рукой, двумя вместе, двумя по очереди	3.02.2023
	Перекаты мяча	ОРУ, Упражнения на перекаты мяча и знакомство с новыми играми с мячом	10.02.2023
	Выкруты, Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики и спортивного танца по показу и на творчество.	ОРУ, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на исправление осанки	17.02.2023
	«Весёлый мяч»	Танец с мячом (гимнастический номер)	24.02.2023

Март	Пипидастры (помпоны) способы удержания. Построение, ходьба с гимнастическими помпонами	ОРУ, Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, упражнения из Основной части и Серии приставных шагов.	3.03.2023
	Маховые и круговые движения помпонами	ОРУ, Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья	10.03.2023
	Прыжки со скакалкой	ОРУ, изучение различных прыжков и отработка прыжковых упражнений со скакалкой	17.03.2023
	Переводы скакалки	ОРУ, изучение различных способов перевода скакалки и отработка упражнений	24.03.2023
	Закручивание и раскручивание скакалки	ОРУ, изучение способов закручивания и раскручивания скакалки и отработка упражнений	31.03.2023

Апрель	Серия шейпинг и степ-тач	ОРУ, выполнение упражнений из комплекса шейпинг и отработка ранее выученного материала	7.04.2023
	Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики и спортивных танцев по показу и на творчество	ОРУ, повторение изученного материала и подготовка к танцу	14.04.2023
	Игры со скакалкой	ОРУ, узнавание новых игр и повторение подготовки к танцу	21.04.2023

	Спортивный танец с помпонами	Исполнение итогового танца с помпонами	28.04.2023
--	------------------------------	--	-------------------

Май	Танцевальные движения с лентой. Махи и круговые движения.	ОРУ, Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Махи в боковой плоскости, махи в горизонтальной плоскости	05.05.2023
	Змейки с лентой	ОРУ, Вертикальная, горизонтальная, по полу и в воздухе змейки, спирали с лентой	12.05.2023
	Игры на развитие гибкости и растяжки	ОРУ, Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага, Упражнения на исправление осанки, Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра, Упражнения для улучшения коленных суставов, Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава	19.05.2023

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения:

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база: спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.
- Спортивный инвентарь:
 - мячи для художественной гимнастики;
 - скакалки для художественной гимнастики;
 - обручи для художественной гимнастики;
 - ленты для художественной гимнастики.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическим отделом.

2.3 Форма аттестации

Форма проведения итогов: контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала. Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении. Большой интерес детей к занятиям спортом и, в частности, спортивной гимнастикой, побудило желание организовать в детском саду секцию «Спортивный городок».

2.4 Оценочные материалы

Спортивный рост каждого ребенка педагоги оценивается с помощью методов наблюдения и включения детей в физкультурную деятельность.

Формирование на занятиях оценочной деятельности самих дошкольников происходит с помощью анализа изменения результатов. Механизмом оценки является и «обратная связь» воспитанников и педагога.

Критерии результативности занимающихся:

1. Учитываются технически правильное выполнение гимнастических и акробатических упражнений.
2. Плавность и правильность выполнения танцевальных движений.

2.5 Методические материалы

Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка (3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

- Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
- Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
- Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
- Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
- Хореографические упражнения;
- Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
- Упражнения в равновесии;
- Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
- Прыжки.

2. Основная часть (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;

Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Заключительная часть (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);

Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

Классификация упражнений:

- разновидности ходьбы, бега, подскоков;
- движения с расслаблением;
- ОРУ;
- элементы танцев.

2.6 Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000.
2. Дубровский В. И., «Лечебная физическая культура», М. : Владос, 2004 год;
3. Иваницкий А. В., В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
4. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Милукова И. В., Евдокимова Т. А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М. : «Эксмо», 2003 год;
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Танцевально – игровая гимнастика для детей», «Детство-пресс», 2000.