

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ |  |
| Пояснительная записка |  |
| Актуальность и особенность программы |  |
| Цели и задачи дополнительной образовательной программы |  |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ |  |
| Содержание образовательной деятельности 1 год обучения |  |
| Содержание образовательной деятельности 2 год обучения |  |
| Учебный план 1 год  |  |
| Учебный план 2 год |  |
| Расписание непрерывной образовательной деятельности |  |
| Модель организации образовательного процесса в группе |  |
| Формы работы с детьми по образовательным областям и видам деятельности |  |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ |  |
| Материально-техническая база |  |
| Список использованной литературы |  |

**Пояснительная записка**

Образовательная программа «Юный гимнаст» предназначена для детей 4-7 лет, имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических и познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально - волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

 Уровни освоения программы:

-низкий: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм.

-средний: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

-высокий: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность**.**

Программа составлена на основании Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобразования России от 23.11.2009 № 655).

**Актуальность**

Гимнастика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего,  гимнастикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это  объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших  до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды,  заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение гимнастических упражнений благотворно влияет на рост и физическое  развитие детей.

Выполнение гимнастических упражнений способствует развитию силы,  ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве,  совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок  суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

**Особенности и новизна программы**

Особенность данной программы состоит в том что гимнастические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При  выполнении упражнений вниз головой развивается вестибулярный аппарат.

 Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и  укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического  развития и совершенствования физической подготовки. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и  способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным  особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

**Цели и задачи программы дополнительного образования**

**Целеполагание:** укрепление здоровья воспитанников, обучение  гимнастическим упражнениям в доступной для них форме.  Ожидаемые результаты: после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенных знаний, умений и навыков: овладение  детьми гимнастическим упражнениями, соблюдение правил безопасности  занятий гимнастикой.

**Цель программы:** углубленное обучение детей гимнастическим упражнениям  в доступной для них форме.

**Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях**: оздоровительном,  образовательном и воспитательном.

**Оздоровительные задачи:**

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата,

правильной осанки и навыков координации движений;

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению

работоспособности детского организма.

**Образовательные задачи:**

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и

самооценку при выполнении физических упражнений;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения

отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить

от выполнения одних движений к другим;

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и

динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы,

ловкости, выносливости и т.д.

- обучение акробатическим упражнениям,

 **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в

совместной двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного

результата, стремления к качественному выполнению движений;

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному,

нравственному и физическому совершенствованию.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном,

образовательном и воспитательном.

**Содержание программы**

**Первый год обучения**

**1.Общие сведения об основах гимнастики;**

-техника безопасности на занятиях гимнастикой;

-права и обязанности членов секции;

-беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

**2.Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для гимнастики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому побираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

-упражнения для развития мышц шеи;

-упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

-упражнения для развития мышц живота;

-упражнения для развития мышц спины;

-упражнения для развития мышц ног.

**3.Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой гимнастики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения гимнастических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (гимнастических) упражнений делятся на серии:

-упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;

-упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;

-подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;

-действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;

-выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

**4. Гимнастические упражнения:**

-упражнения на сохранения равновесия

-статические упражнения в упоре на руках

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

**5. Элементы хореографии:**

-знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;

- шпагаты левый, правый, поперечный

**-** статические упражнения

**6. Тестирование физической подготовки.**

 Тестирование группы НП проводится два раза в течение учебного года:

-базовое тестирование – октябрь;

-контрольное тестирование – май.

**Содержание программы**

**Второй год обучения**

**1.Общие сведения об основах гимнастики;**

-техника безопасности на занятиях гимнастикой

-права и обязанности членов секции

-беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене

-основы здорового образа жизни

**2.Общая физическая подготовка.**

-упражнения для развития мышц шеи;

-упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

-упражнения для развития мышц живота;

-упражнения для развития мышц спины;

-упражнения для развития мышц ног.

**3.Специальная физическая подготовка.**

-упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения

-упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий

-подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия

-действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий

-выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

**4. Гимнастические упражнения:**

-упражнения на сохранения равновесия

-статические упражнения в упоре на руках

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

**5. Элементы хореографии:**

-знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;

- шпагаты левый, правый, поперечный

**-** статические упражнения

**6. Тестирование физической подготовки.**

 Тестирование группы НП проводится два раза в течение учебного года:

-базовое тестирование – октябрь;

-контрольное тестирование – май.

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название программ | Группа  | Возраст | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| Гимнастика элементами растяжки | 1 | 4-5 лет | 2 | 60 |
| 1 | 5-7 лет | 2 | 60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид занятий | Кол-во часов |
| всего | Теория | практика |
| 1. | Введение в программу | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 18 |  | 18 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 4. | Гимнастические упражнения | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Стрейчинг | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Тестирование физической подготовки   | 2 |  | 2 |
| Всего |  | 60 | 3 | 60 |

**Расписание образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 1 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 2 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 3 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 4 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 5 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 6 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 7 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 8 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 9 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 10 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 11 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 12 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 13 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 14 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 15 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 16 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 17 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 18 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 19 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 20 | 15 мин | 15 мин |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 21 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 22 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 23 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 24 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 25 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 26 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 27 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 28 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 29 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 30 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 31 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 32 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 33 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 34 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 35 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 36 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 37 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 38 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 39 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 40 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 41 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 42 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 43 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 44 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 45 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 46 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 47 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 48 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 49 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 50 | 5мин | 10 мин | 15 мин | 5мин |
| 51 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 52 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 53 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 54 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 55 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 56 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 57 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 58 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 59 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 60 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 61 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 62 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 63 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 64 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 65 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 66 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 67 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 68 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 69 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 70 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |

**Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название программ | Группа  | Возраст | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| Гимнастика элементами растяжки | 1 | 4-5 лет | 2 | 60 |
| 1 | 5-7 лет | 2 | 60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид занятий | Кол-во часов |
| всего | Теория | практика |
| 1. | Введение в программу | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 18 |  | 18 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 4. | Гимнастические упражнения | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Стрейчинг | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Тестирование физической подготовки   | 2 |  | 2 |
| Всего |  | 60 | 3 | 60 |

**Расписание образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 1 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 2 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 3 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 4 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 5 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 6 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 7 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 8 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 9 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 10 | 20 мин | 10 мин |  |  |
| 11 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 12 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 13 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 14 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 15 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 16 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 17 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 18 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 19 | 15 мин | 15 мин |  |  |
| 20 | 15 мин | 15 мин |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 21 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 22 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 23 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 24 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 25 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 26 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 27 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 28 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 29 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 30 | 12,5 мин | 12,5 мин | 5 мин |  |
| 31 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 32 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 33 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 34 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 35 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 36 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 37 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 38 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 39 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 40 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |  |
| 41 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 42 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 43 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 44 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 45 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № | ОФП | СФП | Гимнастика | Стрейчинг |
| 46 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 47 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 48 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 49 | 5мин | 10 мин | 15 мин |  |
| 50 | 5мин | 10 мин | 15 мин | 5мин |
| 51 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 52 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 53 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 54 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 55 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 56 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 57 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 58 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 59 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 60 | 5мин | 5мин | 15 мин | 5мин |
| 61 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 62 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 63 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 64 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 65 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 66 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 67 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 68 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 69 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |
| 70 | 5мин | 5мин | 10 мин | 10 мин |

**Модель организации образовательного процесса**

**ОФП, СФП, Гимнастические упражнения и хореографию.**

**ОФП:**

остроение в одну шеренгу (1мин)

Ходьба по кругу с разноименной работай  рук и ног (1мин)

Ходьба на носках (0,5 мин)

Ходьба на пятках (0,5 мин)

Ходьба на внешней стороне стопы (0,5 мин)

Ходьба с перекатами с пятки на носок (0,5 мин)

Ходьба с перекатом с пятки на носок из полу приседа (0,5 мин)

Ходьба с высоким подниманием колен (0,5 мин)

Бег по кругу (1мин)

Восстановление дыхания (0,5 мин)

Ходьба с наклонами в перед (0,5 мин)

Ходьба с поворотами корпуса (0,5 мин)

Бег по кругу с захлёстыванием голени назад (0,5 мин)

Бег с высоким подниманием бедра (0,5 мин)

Бег приставным шагом, левым и правым плечом (1мин)

Ходьба спиной в перед (0,5 мин)

Ходьба гусем (0,5 мин)

Восстановление дыхания (0,5 мин)

Ходьба по кругу разминка кистей рук  (0,5 мин)

Ходьбе по кругу вращение рук в  локтевом суставе (1мин)

Ходьбе по кругу вращение рук в плечевом суставе (1мин)

Ходьба на четвереньках (собачкой) ( 0,5 мин)

Ходьба по кругу (паучком) ногами в перед (0,5мин)

Ходьба по кругу (паучком) ногами спиной в перед (0,5мин)

Восстановление дыхания (0,5 мин)

Ходьба по кругу построение в 2 шеренги (0,5мин)

Специальная физическая подготовка

**Упражнения для развития мышц шеи**

1.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону. (0,5мин)

2.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево. (0,5мин)

3.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево. (0,5мин)

4.И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову. (0,5мин)

5.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад. (0,5мин)

6.И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение. (0,5мин)

7.И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение. (0,5мин)

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

1.И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение. (0,5мин)

2.И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение. (0,5мин)

3.И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение. (0,5мин)

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

И.п упор лежа, прогнуться коснуться животом, вернуться в и.п (10 раз)

И.п упор лежа, согнуться 90 градусов, вернуться в и.п (10 раз)

И.п упор лежа, стоя на коленях отжимания (7 раз)

И.п упор лежа животом в верх, опуститься на ягодицы (10 раз)

И.п упор лежа животом в верх, прогнуться (10 раз)

**Расслабляющие упражнения для мышц плечевого пояса**

И.п стоя ноги на ширине плеч руки в вдоль туловища, потрясти руками (0,5мин)

И.п стоя ноги в месте руки в вдоль туловища, параллельные взмахи руками в вверх с помахиванием рук за спину.

И.п стоя ноги на ширине плеч руки в вдоль туловища разведение рук в стороны с поворотом туловища в лево и право.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

И.п сидя на ягодицах руки за спиной ноги согнуты в коленях, привставая на ноги ягодицами коснуться пяток. (10 раз)

Упражнения для развития мышц живота.

И.п Руки на затылке. Ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Выпрямить ноги вверх и медленно вернуться в ИП. (10 раз)

Руки вытянуты вдоль туловища. Ноги слегка приподняты и разведены в стороны. Скрестить ноги, голова должна быть слегка приподнята, вернуться в ИП. (10 раз)

ИП то же. Медленно поднимать прямые ноги под прямым углом к туловищу и опускать их. (10 раз)

Выполнять аналогично предыдущему упражнению, но затем ноги согнуть в коленях, подтянуть их к животу, выпрямить и вытянуть вверх. Вернуться в ИП. (10 раз)

ИП то же. Согнуть ноги в коленях и делать полные медленные обороты ногами (езда на велосипеде). (10 раз)

Аналогичная езда на велосипеде, но ноги следует поочередно выпрямлять. Сделав несколько движений выпрямить ноги и вернуться в ИП. (10 раз)

ИП то же. Поднять одну ногу перпендикулярно полу. Опуская ногу, поднять другую ногу точно так же и вернуться в ИП. Ноги должны быть прямыми. (10 раз)

ИП то же. Поднимать выпрямленные в коленях ноги на высоту 30 см, слегка постучать одной ступней о другую и медленно опустить их. (10 раз)

ИП то же. Делайте "ножницы" прямыми ногами - одна нога идет вверх, другая - вниз, затем наоборот. (10 раз)

ИП то же. Поднять прямые ноги на 30 см и выполнить "ножницы" в горизонтальной плоскости. (10 раз)

**Упражнения для развития мышц спины**

И.П. Встать на колени, прямые руки поставить на пол ладонями вниз на уровне плеч.

а) Поднять голову, максимально прогнуть спину

б) Опустить голову, максимально выгнуть спину.

в) Прямые руки на полу поочередно тянутся вперед, противоположная

г) нога вытягивается назад. Грудь опускается к полу. Голова поднята.

И.П. лечь на живот, руки вытянуты в перед на ширине плеч. Ноги вместе, стопы вытянуты.

а) поднимать голову, грудь и ноги, вытянутые руки на сколько можно выше, прогнуться. Чередовать поочередно руки – ноги, раскачиваясь. 7 раз

б) поднимать голову, грудь и ногу с противоположной рукой. Чередуем упр. правая рука – левая нога, левая рука – правая нога. 7 раз

в) поднимаем голову, грудь и ноги, вытянутые руки, насколько можно выше, прогибаясь в спине. Задержать положение нужное количество времени.

И.П. лечь на спину, руки закинуты за голову вдоль корпуса. Шея и голова расслаблены. Максимально напрягая группы мышц тела прогнуть корпус вверх, оставив точкой опоры пятки и плечи. Задержаться нужное количество времени.

И.П. лечь на спину, руки прижать к себе вдоль корпуса. Ноги прижаты друг к другу, колени вытянуты. Сгруппировав мышцы перекатиться на правый бок, за тем на левый сохраняя положение корпуса. Чередовать упражнение нужное количество раз.

И.П. лечь на бок, ноги вместе, руки над головой вытянуты вдоль корпуса. Сгруппировав мышцы поднять вверх грудь, голову, плечи и руки. Вернуться в исходное положение и поднять обе ноги максимально вверх. Чередовать упр. нужное количество раз.

И.П. в полном присяде встав на полупальцы, обнять колени прижав к ним голову. Сгруппировав мышцы, под силой тяжести тела, перекатиться на спину, сохраняя положение головы и вернуться в И.П. Упр. исполнять нужное количество раз, при этом обязательно возвращаясь в исходное положение на полупальцы.

И.П. лежа на животе руки в стороне согнуты на уровне плеч не поднимая корпуса, исполняя мах правой ногой максимально вверх за спину, сгибая ее в колене ведем за противоположною ногу поднимая корпус, принимаем положение сидя. С согнутой рабочей ногой исполняем два наклона с вытянутыми руками к вытянутой ноге и возвращаемся в И.П. лежа, с вытянутой правой ногой на верху и положить ее на пол. Чередовать упражнение с правой и левой ноги нужное количество раз.

**Комплекс упражнений на релаксацию**

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутренние мышечные напряжения, успокоится, тем самым, привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. (2 мин )

И.П. лежа на спине, расслабив все тело, взять руки за голову, скрепив «замком» за головой и сведя локти сжав голову, при этом расслабив шею, тянем локти к стопам ног и возвращаемся в И.П.

И.П. лежа на правом боку, правую ногу прямой отвести как можно дальше назад. Левую ногу согнув в колене поднять максимально в верх. Правую руку расположить произвольно вдоль корпуса, левую руку откинуть произвольно. Данное положение сохранять нужное количество времени.

**-упражнения для развития мышц ног.**

Прыжки на одной ноге на месте по очередно левой и правой

Прыжки на двух ногах

Прыжки в полу приседе

Выпрыгивание из глубокого приседа

Выпрыгивание из глубокого приседа с поворотам на 90 и 180 драсуов

И.п сидя на корточках держась руками за щиколотки выпрямляем ноги

**4. Гимнастические упражнения:**

-упражнения на сохранения равновесия

-статические упражнения в упоре на руках

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

- стойки на голове и наруках

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

**5. Элементы хореографии:**

-знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;

- шпагаты левый, правый, поперечный

-складки ноги врозь и вместе

**-** статические упражнения

**Формы работы с детьми и результативность деятельности**

В процессе занятия планируется использоваться такие формы работы с детьми как наглядные игровые формы взаимодействия в сочетании со словесными.

В процессе занятий гимнастикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

 -укрепление здоровья;

 -формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

 -развитие адаптационных возможностей детского организма;

 -развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;

-воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;

-формирование интереса и потребности в регулярных занятиях гимнастикой;

-развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;

-развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;

-формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям..

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Уровень совпадения |
| н | с | в | Н | с | в |
|  |  |  |  |  |  |
| Отжимания в упоре лежа, кол. раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |  |  |
| Угол в упоре  |  |  |  |  |  |  |
| «Пресс» за 1 мин, кол. Раз |  |  |  |  |  |  |
| Наклон сидя |  |  |  |  |  |  |

**Знания, умения, навыки**

**На конец 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

-правила поведения и технику безопасности на занятиях гимнастикой; терминологию простых ОРУ;

-правила выполнения упражнений группой;

-знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;

-знать терминологию гимнастических упражнений и технику их выполнения; уметь: -уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;

-принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;

-выполнять простейшие танцевальные движения.

**Организационный раздел**

**Материально-техническая база**: Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гантели, магнитафон.

Список литературы:

Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

 2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.

3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.

6. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.

7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

8. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.