

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1191  
С.И. ВАСИЛЬЕВА  
Приказ № 2400  
от «21» 08 2016 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ГИМНАСТИКЕ

Автор: педагог дополнительного образования

Т.С.Антонова

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 3-7 лет

МОСКВА  
2016 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель.....	3
3. Задачи.....	3
4. Основные этапы обучения.....	4
5. Прогнозируемые результаты.....	5
6. Способы проверки и оценки результативности программы ...	6
7. Формы и режим занятий.....	6
8. Методическое обеспечение программы .....	7
9. Основные принципы проведения занятий.....	7
10. Организация и проведение занятий.....	8
11. Учебный план.....	9
12. Материальное оснащение программы.....	21
13. Спортивное оборудование.....	21
14. Спортивный инвентарь.....	21
15. Учебно-методическое обеспечение.....	21
16. Список используемой литературы.....	21

## Пояснительная записка

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся 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.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

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

- **Задачи:**
- Обучать основам техники акробатических упражнений;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

## Основные этапы обучения

**Первый этап** обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап** обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
- перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Программа кружка «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут.

## Прогнозируемые результаты:

Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

Прогнозируемые результаты для различных целевых групп:

**Дети:** получение знаний о базовых принципах здоровь формирующего физического воспитания на основе гимнастики, освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности, динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

**Педагоги:** повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровь формирующих и здоровь сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

**Родители:** расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровь формирующих и здоровь сберегающих технологиях гимнастики; участие в образовательном процессе.

## **Способы проверки и оценки результативности программы**

Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Так как программа рассчитана на детей 5-7 лет, то контрольные тестирования не предусмотрены. Основной задачей данной программы является создание положительной мотивации для последующих занятий гимнастикой. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

## **Формы и режим занятий**

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. Проводятся групповые занятия 2 раза в неделю по 30 минут, в течение 9 месяцев. В группах занимаются по 15 человек.

Структура занятия состоит из: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., затем 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 15 мин.

## **Методическое обеспечение программы**

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст. Предварительную подготовку для последующих специализированных занятий гимнастикой лучше начинать с 4-5 лет.

## **К основным принципам проведения занятий относятся:**

### **1.Наглядность**

показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

### **2.Доступность**

обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

### **3.Систематичность**

регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

### **4.Закрепление навыков**

многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

### **5.Индивидуальный подход**

учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

### **6.Сознательность**

- понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

## Организация и проведение занятий

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий в гимнастике является учебно-тренировочное занятие. Занятие состоит из 3 частей, которое условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

- □ В подготовительной части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Особое внимание уделяется развитию пластичности гимнасток, постановке рук, положению кистей и головы. В содержание подготовительной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.
- □ В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей. В случае, если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение. Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. После растяжки идет коррекция осанки при сидении. В основную часть включается сюжетно-ролевая игра. Игры проводятся в виде сказочных путешествий по заранее подготовленному педагогом сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Дети с удовольствием «превращаются», а не выполняют упражнения. На каждом занятии используется новая игра новый сюжет. Игра проводится эмоционально, она должна быть интересной для детей, с точно рассчитанным временем выполнения упражнений и слушанием сказки. Дети учатся быстро переключать внимание. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а так же это может быть творчеством педагога. На каждом занятии дети делают упражнения на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. (комплекс упражнений см. в приложении).
- □ В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку, игры и эстафеты. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей. Между упражнениями дети приблизительно 1 минуту учатся сидеть прямо (коррекция осанки). Все упражнения выполняются ритмично без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движений.



## СЕНТЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя</b>	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	30 мин.
<b>2 неделя занятие 1-2</b>	Задачи:  1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».	30 мин.
<b>3 неделя Занятие 3-4</b>	Задачи:  1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	30 мин.
<b>4 неделя Занятие 5-6</b>	Задачи:  1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	30 мин.

## ОКТЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя Занятие 7-8</b>	Задачи:  1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	30 мин.

<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>9-10</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>11-12</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>13-14</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>

## НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

<p><b>1</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>15-16</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полушпагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>17-18</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</li> <li>4. Игра «Кто ловчее?».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>19-20</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</li> <li>3. Разучить упражнение Складка».</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>21-22</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</li> <li>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</li> <li>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>

## ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

<p><b>1</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>23-24</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</li> <li>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</li> <li>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>25-26</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</li> <li>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>27-28</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</li> <li>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</li> <li>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>29-30</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Крокодильчики».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</li> <li>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>4. Игра «Школа мяча».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>

## ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

<p><b>1 неделя Занятие 31-32</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнению «Стойка на руках».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>4. Игра «Лягушки и цапли».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2 неделя Занятие 33-34</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).</li> <li>3. Релаксация «Облака»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3 неделя Занятие 35-36</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».</li> <li>4. Игра «Перелет птиц».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>4 неделя Занятие 37-38</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).</li> <li>3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.</li> <li>4. Игра «Жмурки»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>

## ФЕВРАЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p><b>1</b> неделя Занятие 39-40</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</li> <li>3. Игра «Два Мороза».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2</b> неделя Занятие 41-42</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Пятнашки».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3</b> неделя Занятие 43-44</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>3. Развивать силовые способности.</li> <li>4. Игра «Волк во рву».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>4</b> неделя Занятие 45-46</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</li> <li>3. Развивать координацию и ловкость;</li> <li>4. Игра «Мышеловка»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>

## МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p><b>1</b> неделя Занятие 47-48</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2</b> неделя Занятие 49-50</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3</b> неделя Занятие 41-42</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Удочка».</li> </ol>	<p>30 мин.</p>

<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>43-44</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
---	--	--

### АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>45-46</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> <li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>47-48</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li> <li>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать выносливость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Цапля».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>



<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>49-50</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>2. Повторить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>51-52</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</li> <li>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</li> <li>3. Развивать силовые способности.</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>

## МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>53-54</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;</li> <li>2. Повторить полушпагаты;</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</li> <li>4. Игровое упражнение «Самолет».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>

<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>55-56</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Карусель».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>57-58</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</li> <li>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</li> <li>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>неделя</b> <b>Занятие</b> <b>59-60</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;</li> <li>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</li> <li>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</li> <li>4. Игровое упражнение «Колобок».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">30 мин.</p>

## **Материальное оснащение программы:**

Спортивный зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

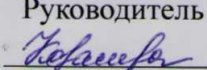
**Спортивное оборудование:**  гимнастические маты;  гимнастические стенки;  гимнастические скамейки.

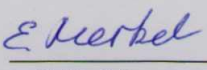
**Спортивный инвентарь:**  мячи для гимнастики;  скакалки для гимнастики;

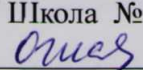
**Учебно-методическое обеспечение:** □ учебная литература; □ методическая литература; □ связь с учебно-методическим отделом.

## Список используемой литературы:

- 1 Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
- 2 Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
- 3 Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
- 4 Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
- 5 Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
- 6 Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 7 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
- 8 Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
- 9 Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
- 10 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 11 Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

РАССМОТРЕНО  
на ШМО дошкольного  
образования  
Руководитель  
  
Ковалева О.Г.  
Протокол № 9  
от «27» 05 2015 г.

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель НМС  
  
Е.В. Меркель  
Протокол № 1  
от «24» 08 2015 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора  
ГБОУ Школа № 1191  
  
Шарапова О.В.  
«27» 05 2015 г.