

Принята
на Педагогическом совете №3
от 25.02.2022г.

Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ детский сад № 156
М.А. Смирновой
от 25.02.2022 №71



**Дополнительная общеобразовательная
программа- дополнительная
общеразвивающая программа
«Юные гимнасты»
(для детей 5-7 лет)
Срок реализации: 8 месяцев**

город Нижний Новгород

Содержание

1. Целевой раздел _____	2
1.1. Пояснительная записка: цели, задачи Программы _____	2
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы _____	3
1.3. Планируемые результаты освоения Программы _____	4
2. Содержательный раздел _____	4
2.1. Содержание Программы _____	4
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы _____	5
2.3. Взаимодействие с семьёй _____	6
3. Организационный раздел _____	7
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы _____	7
3.2. Структура организации деятельности детей _____	7
3.3. Методическое обеспечение Программы _____	7
4.Оценочные материалы _____	8
4.1. Диагностика физической подготовленности детей _____	8
4.2.Обработка результатов аттестации _____	8
5. Список литературы _____	9
Приложение 1 Перспективное планирование обучения детей 5-7 лет _____	10

I. Целевой раздел

I.1. Пояснительная записка

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

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Программа разработана на основе программы «Спортивной подготовки детей 5-7 лет гимнастическими видами спорта» Г.М. Свистун, программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с учетом дополнительных образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий гимнастикой.

Актуальность Программы обусловлена тем, что раннее занятие гимнастикой дошкольниками способствует опережающему физическому развитию, коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки, общему укреплению мускулатуры. Новизна Программы в том, что она дополняет уже существующие программы для детей дошкольного возраста, в которых практически не содержатся элементы гимнастики и акробатики, упражнений на развитие гибкости. Особенностью данной Программы является различный подход к физическому развитию мальчиков и девочек. В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий. Программа включает в себя элементы акробатики, фитнеса, спортивной гимнастики, общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость).

Движения доставляют дошкольникам радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Данная программа адресована инструкторам по физической культуре, педагогам дополнительного образования для работы с детьми 5 – 7 лет.

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

Задачи Программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

I. II. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

I. III. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения содержания Программы:

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

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

II. I. Содержание Программы.

Базовые гимнастические упражнения и элементы акробатики для детей старшего дошкольного возраста. Содержание Программы реализуется в организованной образовательной деятельности с детьми 5-7 лет. Выделены несколько направлений:

1. Развитие устойчивого статического равновесия (с опорой и без).
2. Развитие гибкости и пластичности. Ознакомление с элементами художественной гимнастики, гимнастическими предметами.
3. Освоение элементов акробатики и спортивной гимнастики. Ознакомление со спортивными снарядами.
4. Обучение прыжкам и подскокам с правильным приземлением. Прыжки на батуте.
5. Подвижные игры и игровые упражнения.

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

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

«Кольцо». - Из положения «Ласточка», выпрямить руки вперёд, прижав к ушам - «Крокодилчик».

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

3. Элементы акробатики: - «Группировка» и перекаты в группировке. - Подготовительные упражнения к выполнению упражнения «Кувырок вперёд». - Кувырок вперёд из положения «Стоя ноги врозь», упор присев. - «Угол ноги вместе» на стоялках. - «Угол с разведением ног» на стоялках. - Подготовительные упражнения для кувырка назад: перекаты в группировке. - Кувырок назад. - Подтягивания на перекладине. - Лазание по канату. - «Берёзка» ноги вместе и ноги врозь. - «Лодочка» - перекаат вперёд, назад, лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе.

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

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

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

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

Организационные

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
2. Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
3. Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
4. Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
6. Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
7. Круговая тренировка:
 - 7.1. по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - 7.2. по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - 7.3. по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные

Основной формой работы по Программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятие гимнастикой имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) навыков.
 2. Развитие волевых и физических качеств детей.
- Для решения этих задач в основной части используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть: основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия. Обычно используются такие средства как: успокаивающие упражнения (ходьба, упражнение на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

Формы подведения итогов реализации Программы

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

II. III. Взаимодействие с семьей

Одним из основных условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей. в соответствии с ФГОС ДО, является «взаимодействие с родителями по вопросам

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

Формы работы с родителями:

- Анкетирование.
- Консультации для родителей по вопросам физического развития детей средствами гимнастики.
- Индивидуальные беседы с родителями о физическом развитии ребёнка и правильной ориентации в выборе спорта.
- Рассказ на родительских собраниях групп о гимнастических видах спорта их особенностях и специфике подготовки спортсменов.
- Использование технических средств, для показа видео роликов о гимнастических видах спорта в целях популяризации и дальнейших занятий детей в спортивных секциях.
- На открытых занятиях для родителей демонстрация приобретённых умений и навыков детьми и ответы на интересующие родителей вопросы.

III. Организационный раздел

III.I. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы требуется определенное материально-техническое обеспечение: занятия гимнастикой проводятся в физкультурном зале с ковровым покрытием. Перечень оборудования: поролоновые маты 4-5 шт, «стоялки», перекладина, вертикально подвешенный канат, обручи малые, средние, большие (диаметр 60, 80, 90см), батут, мячи среднего размера, скакалки, гимнастическая скамейка.

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

Кадровое обеспечение реализации Программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое профессиональное образование.

III.II. Структура организации деятельности детей

Программа рассчитана на 1 год обучения – 64 часа (с октября по май) и предназначена для работы с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, с группой по 10 человек, продолжительностью 30 минут, согласно нормам СанПиН.

III.III. Методическое обеспечение Программы

Автор составитель	Наименование издания
Голованова Е.Н.	Программа «Музыкально-спортивные ступеньки» МБДОУ №48, Краснодар 2010г.
Свистун Г.М.	Программа спортивной подготовки детей 5-7 лет в гимнастических видах спорта. КГУФКСиТ 2018г.

Свистун Г.М.	Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах. КГУФКСиТ, 2021г.
--------------	---

4.Оценочные материалы

4.1.Диагностика подготовленности детей

- 1.Равновесие в ходьбе по гимнастической скамье (комбинация элементов)
- 2.Акробатические элементы (перекаты, стойка на лопатках, колечко)
- 3.Висы и упоры (на перекладине, брусьях, кольцах)
- 4.Прыжки и приземления (на батуте)

ФИО занимающегося

№	Тесты	Период	
		Промежуточная аттестация (декабрь)	Итоговая аттестация (май)
1	Равновесие		
2	Акробатика		
3	Висы и упоры		
4	Прыжки		

Обозначение	Критерии
С	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.
ЧС	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко.
ТР	Необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

4.2.Обработка результатов аттестации:

С – Программа освоена в полном объеме

ЧС – Программа частично освоена

ТР – Освоение программы находится на стадии формирования

5.Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб., 2017г
2. Веселова И.С. «Фитбол - гимнастика в детском саду», Шарья, 2020г
3. Дегтярёва З.А. «Ритмика с элементами художественной гимнастики для детей 6-7 лет. 2018г
4. Жохова Ю., Андриянова Л., Шестова А., Аксёнова Н. «Использование больших гимнастических мячей» , Дошкольное воспитание 2012, №4
5. Плешкань А.В. «Обучение элементам художественной гимнастики с обручем», Краснодар 2011г
6. Свистун Г.М. «Программа спортивной подготовки детей 5-7 лет в гимнастических видах спорта». КГУФКСиТ, 2018г
7. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2021г
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2020г

**Перспективное планирование обучения детей 5-7 лет по Программе
с октября по май**

Неделя	Занятие № 1 Содержание	Занятие № 2 Содержание
1	Организация детей. Рассказ о гимнастике и показ снарядов и инвентаря -разминка под музыку на устойчивость и равновесие - упражнения лёжа на ковре (Перекааты, группировка, складочка сидя. Элементы стретчинга) -силовые упражнения(мальчики) -на акробатической дорожке: элементы кувырка вперёд, подготовка к кувырку назад с горки матов с поддержкой -лазание и спрыгивание на гимнастической лестнице Подвижная игра «Море волнуется»	Разминка с элементами ритмической гимнастики -девочки: упражнение с большим обручем (обучение видам вращения) -мальчики: упражнения в парах лёжа «Поддержка» -выполнение отдельных элементов для композиций под музыку. - на дорожке из гимнастических матов, мальчики и девочки: перекааты, мостик из положения «Лёжа» -девочки: с большим обручем изучают виды вращения Подвижная игра «Волки-зайцы». Дыхательные упражнения
2	ОРУ с султанчиками -элементы стретчинга и самостоятельная растяжка поперечного шпагата -на дорожке кувырок вперёд с поддержкой, кувырок назад с горки матов с поддержкой, мостики из положения лёжа, берёзка, стойка на голове, согнув ноги со страховкой и опорой спиной на поролоновый мат - продолжение разучивания элементов композиций под музыку; -упражнения на внимание.	ОРУ с положением правильной осанки, положения стоп. - ходьба, повороты, поднимание на носки; -на дорожке: разучивание подводящих элементов к упражнению «колесо»; -мальчики: висы, подтягивание, размахивание, соскок - продолжение разучивания упражнений для композиции под музыку; вращение обруча под музыку Игра на внимание «Небо, земля, вода»
3	ОРУ- продолжение обучения правильному положению тела и стоп - упражнения в равновесии на скамейке, устойчивое удержание ног с отведением в сторону, вперёд, назад - висы, соскоки, лазания на гимнастической стенке; -упражнения на батуте с заданием; Игра на внимание	Разминка на больших мячах под музыку -продолжение обучения элементу «колесо»- правильной постановке рук и стоп -стойка на руках у стены (опоры) с поддержкой -упражнения в парах (мальчики); - упражнения с обручем (девочки). Подвижная игра с султанчиками под музыку
4	ОРУ в движении. - упражнения в висе, лазания, соскоки; -элементы фитнеса под музыку; -прыжки на батуте с различными заданиями (согнуть ноги, поднять руки, с поворотами); Подвижная игра «Ловишки» Упражнения на восстановление дыхания	Разминка в движении с детскими гантелями. -упражнения на дорожке: кувырок назад с горки матов с поддержкой, кувырок вперёд, элементы упражнения «колесо»; -упражнения в парах (мальчики); - с обручем (девочки) под музыку -прыжки на батуте с заданием. Подвижная игра «Сапожник»
5	Упражнения на мате лёжа (для развития гибкости); -закрепление	ОРУ на мате, сидя, -колесо с поддержкой; -на батуте прыжки через

	акробатических упражнений на дорожке; -прыжки на батуте, через верёвку, соскоки; -элементы ритмической гимнастики; -дыхательные упражнения.	препятствие; -элементы композиций под музыку; -дыхательные упражнения.
6	Элементы стретчинга под музыку - висы, лазания, соскоки; -стойки у опоры и с поддержкой -повторение элементов композиций под музыку - прыжки на батуте - игра на внимание	Элементы фитнеса на мячах под музыку -лазания, перешагивание, перепрыгивание через предметы и препятствия; -разучивание упражнений в парах и тройках; -самостоятельная двигательная деятельность с мячом под музыку; -дыхательные упражнения
7	Разминка в парах. -элементы растяжки, поперечный шпагат. Упражнения на гибкость у стены «Кольцо», «Вертикальный шпагат» - повторение танцевальных композиций под музыку; -элементы акробатики на дорожке; -обучение прыжкам со скакалкой; Игра на гибкость «Переложи ногами предметы за голову лёжа на спине»	Разминка в парах. -растяжка сидя и лёжа -повторение музыкальных композиций под музыку; -повторение акробатических упражнений на дорожке; -продолжение обучения прыжкам со скакалкой; Игра «К своим флажкам»
8	Элементы ритмической гимнастики. - упражнения на развитие гибкости: мост, берёзка, лодочка, уточка, корзиночка; -самостоятельная двигательная деятельность: девочки с обручами; мальчики с мячами; - прыжки на батуте; -упражнения на восстановление дыхания.	Разминка на матах лёжа, сидя - упражнения в равновесии на скамейке; игра «Кто дольше простоит?» - упражнения со скакалкой; -повторение композиций под музыку и отдельных движений; -игра на внимание.
9	Разминка с мячом: и мальчики и девочки - (Подбрасывание, ловля из различных положений, с поворотом, в приседе) -композиции под музыку полностью; -отработка трудных элементов композиций; - самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой; -игра с большим мячом.	Элементы ритмической гимнастики. - повторение отдельных элементов композиций; -акробатические упражнения на дорожке; - самостоятельная двигательная деятельность со скакалкой под музыку; - самомассаж мышц ног (обучение простейшим приёмам).
10	Контрольно-показательное занятие, состоящее из изученных элементов: - элементы акробатики -элементы танцевальных композиций -лазание и соскоки -дыхательные упражнения	Разминка с мячами -прыжки на батуте - лазание, перелезание, соскоки с правильным приземлением -упражнения в парах, тройках (Мальчики) - упражнения с ленточкой (Девочки) Подвижная игра «Зайцы в огороде»
11	ОРУ в парах сидя и стоя - фитнес на мячах под музыку -обучение элементу «тройной мостик» (девочки) - поддержка в тройке (мальчики) - обучение прыжкам со скакалкой вращением назад и прокрутам Дыхательная гимнастика	Разминка, сидя и лёжа на мате. -кувырок с горки вперёд и с поддержкой назад; - прыжки и соскоки с горки матов с различным приземлением -элементы ритмической гимнастики; -прыжки со скакалкой 19 вперёд, назад с продвижением ; -игра на внимание

12	ОРУ в парах, растяжка и укрепление мышц спины -висы, упоры, соскоки, виды лазания -упражнения с ленточкой (девочки) -силовые упражнения (мальчики) -игра под музыку «Домики»	Разминка со скакалкой -вращение большого обруча (девочки) -элементы акробатики на дорожке из поролоновых матов -подтягивания в упоре лёжа и стоя (мальчики) -повторение композиций под музыку -игра «море волнуется»
13	Разминка, стоя, сидя на укрепление мышц спины, брюшного пресса, развития правильной осанки. -на акробатической дорожке: колесо с поддержкой, кувырок назад (с горки), вперёд различными способами; -стойки на руках у опоры с поддержкой; -под музыку: упражнения с мячами (из ранее изученных элементов); -разучить с мячом: удар, поворот вокруг себя, поймать.	Упражнения на скамейке в равновесии - лазания, соскоки, прыжки, -элементы ритмической гимнастики с предметами - прыжки со скакалкой под музыку с заданием (повороты, приседания, многоскоки) -повторить упражнение с мячом «Ловля с поворотом» Подвижная игра «Бездомный заяц»
14	ОРУ на месте под музыку: равновесие, стретчинг, перекаты, растяжка - приёмы самомассажа (повторение) -упражнения в парах и тройках; -отработка элементов композиции под музыку; -игра на внимание	Разминка со скакалкой -ходьба по скамейке с правильной осанкой (виды ходьбы) Упражнения с вращением и ловлей обруча (девочки); упражнения в парах (мальчики) -элементы акробатики на дорожке -дыхательные упражнения
15	Элементы ритмической гимнастики под музыку -композиция с мячом; -элементы акробатики на дорожке; -стойки (на голове и руках с поддержкой); -игра с большим мячом «Назови имя»	Фитнес на больших мячах -композиции под музыку; -виды лазания и висы; - (девочки) упражнения с ленточками; - (мальчики) упражнения с мячами; -игра на внимание
16	Разминка без предметов. -показательная деятельность (оценка себя и товарищей) можно вызывать по одному ребёнку, он показывает названный элемент, а все дети и преподаватель оценивают (Все изученные ранее элементы); - композиция под музыку (полностью); - дыхательная гимнастика	ОРУ со скакалкой. - упражнения с обручами (девочки); -упражнения в парах и тройках (мальчики); - совершенствование элемента «колесо», кувырki вперёд, назад с поддержкой преподавателя Подвижная игра «Сапожник»
17	Прыжки со скакалкой под музыку - композиции под музыку (оценка товарищей) -висы, повороты, перелазания, соскоки; -упражнения на акробатической дорожке.	ОРУ с мячами -висы, повороты, лазания, соскоки -упражнения на скамейке в равновесии; -стойка на руках с опорой или поддержкой; -в кругу игра с мячом
18	ОРУ на скамейке в равновесии - прыжки через обруч, повороты, броски, ловля -упражнения в парах, тройках -упражнения на осанку на месте и в ходьбе -подвижная игра «Домики» -импровизация под музыку.	Разминка с большими мячами -элементы фитнеса -прыжки со скакалкой (разными способами) - обучение кувырku вперёд в паре, держась за руки -повторение пирамид в парах, тройках Упражнения на гибкость

	Движения рук, ног, подскоки	лёжа: перекаты из «Лодочки» в кольцо. Продольный шпагат.
19	Элементы ритмической гимнастики - прыжки на батуте -повторение композиций под музыку -повторение кувырков в паре -подвижная игра «Зайцы в огороде»	ОРУ с гимнастическими палками - прыжки со скакалкой под музыку - упражнения на акробатической дорожке -стойки на руках с опорой или помощью -элементы фитнеса
20	ОРУ с палками -повторение элементов: мост, берёзка, лодочка, корзиночка с поворотом; -ходьба на руках с партнёром «тележка», ползание, лазание на животе, четвереньках, с препятствиями и без них; -закрепление композиций под музыку	ОРУ сидя, лёжа, -упражнения в парах, тройках; -под музыку вращение обруча (девочки); -силовые упражнения (мальчики); -лазания, соскоки; - подвижная игра «Бездомный заяц»
21	Контрольно - показательное занятие - упражнения в тройках, парах. - упражнения на акробатической дорожке -стойки с опорой, -прыжки со скакалкой -игра в большой мяч	ОРУ в парах -закрепление композиций под музыку -прыжки на батуте - подтягивание на перекладине с поддержкой -игра «сапожник»
22	ОРУ со скакалкой. -вращение обруча, упражнения с лентами(девочки) - силовые упражнения, упражнения с мячами(мальчики) -упражнения на акробатической дорожке Подвижная игра «К своим флажкам»	Разминка, лёжа, сидя. Растяжка в парах и самостоятельно -кувырок с горки матов (вперёд, назад) с поддержкой и самостоятельно. «Колесо» с поддержкой и самостоятельно -элементы фитнеса под музыку -игра на внимание «Земля, вода, небо»
23	ОРУ в парах. Элементы стретчинга и растяжка самостоятельно -повторение упражнений на акробатической дорожке под музыкальное сопровождение с использованием сказочного сюжета -прыжки со скакалкой разными способами под музыку -упражнения в парах и тройках -упражнения с мячами под музыку	ОРУ в парах -повторение композиций целиком под музыку -упражнения на дорожке. -разучивание новых элементов ритмической гимнастики -упражнения на акробатической дорожке - самостоятельные игры с мячом
24	Разминка сидя и лёжа -Устойчивое равновесие «Ласточка», «Крокодильчик» -упражнения в парах и тройках -кувырки назад и вперёд с поддержкой на маты -прыжки со скакалкой -игры на внимание	Разминка со скакалкой -упражнения в равновесии на скамейке под медленную музыку -прыжки на батуте - подтягивание в висе с опорой ногой о рейку гимнастической стенки; и на скамейке скольжением -подвижная игра «Зайцы в огороде»
25	ОРУ с обручем -упражнения с мячами под музыку -элементы фитнеса - прыжки на батуте -акробатические упражнения на мате: мост, берёзка, перекаты, лодочка, уточка, пловец, мостик -игра на внимание -растяжка продольного шпагата с опорой ноги о скамейку	ОРУ с обручем -повторение отдельных частей композиций под музыку; - продолжение обучения различным стойкам на руках и на голове с поддержкой; -на акробатической дорожке: колесо, кувырок вперёд, назад; -подвижная игра «Зайцы в огороде»

26	Разминка без предметов под музыку - висы, лазания, спрыгивание. - (девочки) упражнения с обручем под музыку, используя сказочные сюжеты -(мальчики) упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты -подвижная игра «Сапожник»	Элементы фитнеса -прыжки со скакалкой под музыку -изучение. новых видов пирамид в тройках, пятёрках. - упражнения с мячом под музыку, используя сказочные сюжеты. - дыхательные упражнения
27	Разминка на матах -акробатические упражнения для развития гибкости (повторение) -под музыку повторение композиций -прыжки на батуте с заданием (забросить мяч в баскетбольное кольцо) -дыхательная гимнастика	ОРУ с султанчиками -прыжки со скакалкой под музыку, используя сказочные сюжеты (лошадки, попрыгунчики и т.д.) -упражнения в равновесии со скакалкой -стойки с опорой и без неё (на голове) - дыхательная гимнастика
28	Разминка на мате -обучение новым элементам с мячом (в парах переброс, пережат, смена места) -упражнения с обручем (девочки) -упражнения для брюшного пресса, подтягивание, поднимание прямых ног, отжимание (мальчики) -игра в кругу в большой мяч	Элементы фитнеса -соревнования: элементы акробатики выполнять по одному, стараясь, как на соревнованиях (после исполнения элемента, дети хлопают в ладоши для поддержания соревновательной атмосферы). Товарищи оценивают, высказывают своё мнение. -композиция под музыку Подведение итогов соревнований
29	ОРУ на устойчивое равновесие под музыку -повторение упражнений в парах и тройках; -элементы стретчинга и растяжка продольного шпагата -лазание (повторение); -элементы композиций; -игра «Назови имя»	ОРУ лёжа и сидя на матах -прыжки со скакалкой под музыку -элементы акробатики на дорожке -отработка элементов композиций с украшающими нюансами; -подвижная игра «К своим флажкам»
30	Разминка в парах -подготовка к показательным выступлениям (отработка трудных элементов) по сценарию.	ОРУ в парах -упражнения на акробатической дорожке -прыжки со скакалкой под музыку со стихами (повороты, подскоки, прыжки на одной ноге поочередно) -игра на воображение под спокойную музыку
31	Подготовка к показательным выступлениям -отработка отдельных элементов -прыжки на батуте -упражнения на внимание и на воображение	Подготовка к показательным выступлениям -отработка элементов отдельно с мальчиками и девочками
32	Показательные выступления для родителей	Концерт для детей, не занимающихся в кружке
Итого	32 недели – 8 месяцев	64 часа