

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида  
№102»Пингвин»  
(МДОУ «Детский сад №102»)

---

Принята на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад №102»  
\_\_\_\_\_/Н.Э. Богданова/  
31.08.2021г. приказ №130

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Физкультура»**

Срок реализации программы – 1 год  
Программа осуществляется для детей от 6-7 лет

Разработчики:  
Заведующий МДОУ «Детский сад №102» Н.Э. Богданова  
Заместитель заведующего по ВМР И.К. Кругова  
Инструктор по физической культуре Н.П. Кузьмич

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физкультура» дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 102 «Пингвин» (далее МДОУ «Детский сад № 102») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 09.11 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Конституцией Российской Федерации, Конвенцией о правах ребенка, СанПиН 2.4.1.33648-20 , Уставом МДОУ «Детский сад № 102» от 07.08.2015г.

Объем и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута.

При составлении образовательного маршрута учитывается общий объем учебной нагрузки детей в день и не допускается превышение допустимого уровня в соответствии с требованиями СанПин.

Программа опирается на следующие принципы обучения:

### **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.**

Занятия физическойкультурой проводятся регулярно, в определенной системе.

### **ДОСТУПНОСТЬ.**

Объяснение и показ упражнений инструктором по физической культуре, их выполнение и физическая нагрузка доступны детям.

### **АКТИВНОСТЬ.**

Применение игр и игровых упражнений, для разнообразия занятий, повышения активности детей.

### **НАГЛЯДНОСТЬ.**

Любое объяснение сопровождается показом упражнений. В обучении используются наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

### **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.**

Простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

### **Принципы реализации программы**

Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.

Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах. Занятия носят

систематический характер. Содержание занятий варьируется, что позволяет проводить их с детьми разной физической подготовки 1 раз в неделю. Воспитывающий характер обучения. Построение программного материала от простого к сложному. Доступность материала. Совместная деятельность

### **Актуальность и новизна Программы**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия физической культурой.

Занятия уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей разнообразными физическими упражнениями резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы упражнений в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Педагогическая целесообразность.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 6-7 лет. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Форма обучения по программе – очная.

Основной формой организации образовательного процесса является совместная деятельность педагога с детьми. Реализация содержания программы дополнительного образования детей, осуществляется инструктором по физической культуре дошкольного учреждения.

### **Цель и задачи реализации программы**

Цель программы содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

#### *1. Оздоровительно-коррекционные задачи.*

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

## *2. Образовательные задачи.*

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

## *3. Воспитательные задачи*

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

### **Объем реализации программы**

Программа предусматривает организацию работы с детьми 6-7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю.

В течение учебного года с октября по май включительно:

- 33 занятия с режимом проведения 1 занятие в неделю;

Длительность каждого занятия 30-35 минут. Содержание занятий составлено с учетом возрастных особенностей детей, при условии систематического и планомерного обучения. Наполняемость группы детей для занятий составляет 10-15 человек. Формы, методы работы включают все виды двигательного-игровой деятельности в соответствии с задачами программы и возрастными особенностями детей.

### **Планируемые результаты**

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад №102»  
Н.Э. Богданова  
«31» августа 2021г.

Учебный план на 2021-2022 учебный год по  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Физкультура»

Название	группа №1 «Лисята »			Группа №7 «Золотая рыбка»		
	Неделя	Месяц	Год	Неделя	месяц	Год
«физкультура »	1	4	3	1	4	33





**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОУ «Детский сад №102»

\_\_\_\_\_/Н.Э. Богданова /

Приказ от 31.08.2021г. №131

**Расписание платных дополнительных услуг  
в МДОУ «Детский сад №102» на период  
с 01 октября 2021 г. по 31 мая 2022 г.**

<b>№</b>	<b>Наименование платной услуги / название группы</b>	<b>Форма предоставления услуги</b>	<b>Дни проведения занятий</b>	<b>Время/ место проведения занятий</b>
1	«Физкультура»	Подгрупповая	Среда (группа №7)  Четверг (группа №1)	17:00-17:30 Спортивный зал

## **Содержание программы**

Программа включает в себя:

*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.

Методы и приёмы обучения.

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения

**Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

- Игра,
- Эстафета,
- Творческое задание
- Выступления детей с комплексом упражнений футбол- гимнастики на праздниках, в концертных программах.
- Открытое занятие

**Формы контроля качества результатов освоения программы**

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

Методы контроля: наблюдение, анкетирование, беседа, собеседование, анкетирование, анализ, мониторинг.

Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

### Тематический план

№	Наименование разделов	Темы	Количество часов		
			Всего	теория	практика
1	Основы знаний	1.1. Вводное занятие	1	1	
2	Общеразвивающая направленность	общеразвивающие упражнения	4		4
		равновесие	2		2
		строевые упражнения	2		2
		базовые упражнения фитбол	5		5
3	Танцевально-ритмическая направленность	ритмика	4		4
		основы хореографии	2		2
		танцевальные шаги	2		2
		базовые шаги аэробики	2		2
		комплексы танцевальных упражнений	4		4
4	Общеукрепляющая направленность	Упражнения на развитие силы	4		4
		Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2		2
		Упражнения, направленные на развитие выносливости	2		2
5	Коррекционно профилактическая направленность	Упражнения на формирование правильной осанки	6		6
		Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4		4
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4		4
6	Креативно-игровая направленность	Творческие игровые задания	2		2
		Подвижные музыкальные игры	10		10
7	Контрольное занятие	Творческие и игровые задания	4		4
		ИТОГО	66	1	65

## Тематическое планирование

Месяц	Содержание занятий, задачи			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей</p>	<p>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»</p>	<p>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»</p>	<p>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?»</p>
Ноябрь	<p>Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего»</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</p>	<p>Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».</p>
Декабрь	<p>Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать</p>	<p>Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра</p>	<p>Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из</p>

	<p>перекатом.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении».</p>	<p>ь кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</p> <p>4. Игра «Кто ловчее?».</p>	<p>«Выручай!»</p>	<p>упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p> <p>5 неделя : Открытые занятия (этафеты)</p>
<b>Январь</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах»</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко»</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Крокодилчики».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Разучить упражнение «Крокодилчики».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p>
<b>Февраль</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</p> <p>2. Обучить упражнению «Стойка на руках».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Лягушки</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо;</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо;</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).</p> <p>3. Обучить упражнению «Переворот боком» с</p>

	и цапли»	«коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	«коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»
<b>Март</b>	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву»	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка» <b>5 неделя :</b> Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».
<b>Апрель</b>	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с	Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений	Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений:

	<p>переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p>	<p>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян»</p>	<p>лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра «Удочка»</p>	<p>кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p>
<b>Май</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Цапля».</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Коробочка».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p>	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</p> <p>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</p> <p>3. Развивать силовые способности</p>

### **Ожидаемый результат.**

В результате обучения дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях гимнастикой, приемы самостраховки.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями уметь:
- выполнять правила техники безопасности на занятиях
- выполнять комплексы упражнений программы гимнастики первого года обучения:



- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и упражнений гимнастики.
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

### **Организационно- педагогические условия реализации программы**

#### **Дополнительный инвентарь для занятий**

- спортивный инвентарь,
- секундомер
- демонстрационный материал
- картотека игр и упражнений
- Музыкальный центр
- Диски и флеш накопитель с музыкальным сопровождением
- Маты гимнастические – 12 шт.
- Плоскостные ориентиры (кружки, цветочки и др.) – по 20 шт..
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Флажки – 40 шт.
- Помпоны болельщиков – 60 шт. Палки болельщиков – 40 шт.
- Короткие ленты – 20 шт.
- Обручи гимнастические малые – 20 шт.
- Обручи гимнастические большие – 5 шт.

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

#### **Методические материалы:**

1. Евдокимова Е.А. Гимнастика в оздоровлении организма / Е.А. Евдокимова, Е.Ю.Клубкова, М.Д. Дидур.- СПб,2000
2. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
3. Сайкина Е.Г. Аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
5. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
6. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
7. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
8. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
9. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий".  
Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.
10. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с