ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **cdut.simedu.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
**Ельцова Татьяна Сергеевна**
Действителен с: с 24.04.2026, 07:48
Действителен до: до 18.07.2027, 07:48
Ключ подписи: 10F9103327135FF8F7149A8DBA25426D

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ПРИНЯТО**
Педагогическим советом
протокол № 1
от 31.08 2026г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБ УДО «ЦДЮТ»
г. Симферополя
_____ Ельцова Т.С.
Приказ № 77 от 31.08 2026г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
## кружка «пЛастики 2»

Направленность: физкультурно – спортивная
Возраст обучающихся: 5- 7 лет
Объём часов: 108 часа
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик:
Зажигина Татьяна Тимофеевна,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | | | |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. | Пояснительная записка _____ | 3-10 | стр. |
| Раздел 2. | Учебный план _____ | 11 | стр. |
| Раздел 3. | Календарный учебный график_____ | 12 | стр. |
| Раздел 4. | Содержание программы_____ | 13-15 | стр. |
| Раздел 5. | Воспитание _____ | 16-18 | стр. |
| Раздел 6. | Планируемые результаты _____ | 19 | стр. |
| Раздел 7. | Ресурсное обеспечение _____ | 20-25 | стр. |
| Раздел 8. | Список литературы _____ | 26-27 | стр. |
| Раздел 9. | Приложения _____ | 28 | стр. |
| | 9.1. Оценочные материалы _____ | 28-30 | стр. |
| | 9.2. Методические материалы _____ | 31-46 | стр. |
| | 9.3. Календарно-тематическое планирование_ | 47-54 | стр. |
| | 9.4. Лист корректировки _____ | 55 | стр. |

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «пЛастики 1» разработана для сохранения здоровья детей, заботе о гармоничном единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной

деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (далее – МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополь;
– Положение о порядке разработки, принятия и утверждения дополнительных общеобразовательных программ в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 29 от 25.03.2026);
– Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение об учете результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);

– Положение о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о правилах приема обучающихся в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о режиме занятий обучающимися в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «пЛастики 1» (далее – Программа) - **модифицированная.** В данной Программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина).

**Цель:** Мотивация обучающихся к занятиям художественной гимнастикой посредством укрепления здоровья и развития двигательных навыков.

**Задачи:**

- *обучающие*: освоить базовые навыки на простейших упражнениях без предмета и с предметом;
- *развивающие*: развить двигательные качества с учетом сенситивного периода, а также специфические качества - танцевальность, музыкальность и творческую активность;
- *воспитательные*: воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности посредством элементов гимнастики.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 5 до 7 лет без отклонений в развитии. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные (5 лет, 6-7 лет), формируются по подготовленности детей к занятиям. Наполняемость учебной группы - 16 человек.

Период дошкольного детства - наиболее важный период становления двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности. Физическое развитие в этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время

передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды. У детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Ребенок начитает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца - проявление произвольности. У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений). Эмоциональность данного возраста ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которое лежит в основе нравственных поступков

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-7 лет

| ***Возрастные особенности*** | ***Методические особенности*** |
|---|---|
| Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| Регуляторные механизмы сердечно - сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| Велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Показ должен быть идеальным, занятие - игровым. |
| Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. |

**Актуальность программы.**

Изучение проблемы развития творческих способностей детей 5-7 лет средствами физической культуры актуальна и в связи с тем, что главное

условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию. Создавшаяся сегодня социально-экономическая ситуация не позволяет поднять на должную высоту культурный уровень развития общества, развития творческой личности человека. В настоящее время культурное наследие утратило свою ценность, обнищал духовный мир людей. Мои наблюдения показывают, что у современного ребенка ослабло стремление к творческому проявлению.

Поэтому возникает целый ряд противоречий:

- игровая среда, которая окружает детей дома, ограничивается в основном только развлекательными игрушками. Только некоторые родители создают дома все условия для развития творческих способностей детей, большинство же родителей полагают, что никакое творчество их детям не нужно, в жизни оно не пригодится;
- возрастает количество публикаций по развитию двигательного творчества в различных видах гимнастики, упражнениях игропластики, игроритмики и т.д., но в то же время наблюдаются поверхностные знания, слабый уровень развития творческого воображения у детей старшего дошкольного возраста;
- повышено внимание общественности к воспитанию творческой личности современного человека, но в семье отсутствует мотивация к творческому развитию ребенка в процессе двигательной деятельности. В связи с этим была разработана и апробируется система физкультурно-оздоровительной деятельности по развитию физического и творческого потенциала детей дошкольного возраста. Её целью является формирование здорового образа жизни, развитие творческих способностей детей не через отдельно проведенные мероприятия, а посредством тщательно спланированной разнообразной системы работы.

В развитии творческого потенциала в процессе физкультурно–оздоровительных мероприятий с использованием инноваций заключаются большие возможности умственного, эстетического и нравственного воспитания детей, развития координации движений рук и ног, пластики исполнения, грациозности, гибкости. Поэтому проблема развития творчества посредством игровой гимнастики, над которой идёт работа, актуальна и соответствует потребностям детского сада, тем самым развитие физкультурно–оздоровительных мероприятий по средствам танцевально–игровой гимнастики является оптимальной особенностью от уже существующих программ физкультурно- спортивной направленности

**Педагогическая целесообразность**

Гимнастика - доступный вид деятельности для детей, способ переработки полученных знаний, впечатлений. В ней проявляются особенности мышления и воображения ребёнка, его эмоциональность, активность, развивающая потребность в движении и общении. Творческий потенциал детей зависит от той базы знаний, которые они приобретают. Гимнастика является частью действенного средства формирования творческих качеств личности. Представленные инновации заключают в себе

развитие возможностей умственного, эстетического и нравственного воспитания детей, развитие их координации движений, пластики исполнения, грациозности и гибкости. Поэтому использование данной темы педагогически целесообразно и актуально на сегодняшний день, является средством развития творческих способностей детей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях.

В этом виде физической культуры существует много направлений, через которые успешно решались задачи направленные на укрепление здоровья детей:

- оздоровительной аэробики:

- формирование правильной осанки, развитие костной и сердечно-сосудистой системы, суставно-связочного аппарата;
- тренировать в процессе выполнения ОРУ глубокое, нечастое напряженное дыхание;

- ритмическая гимнастика:

– выполнение под музыку общеразвивающих и гимнастических упражнений объединенным непрерывным комплексом:

- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений;

- упражнения игрового стрейчинга:

– снижают мышечное напряжение, развивают гибкость и эластичность мышц, способствовать укреплению мышечного тонуса;
- упражнений направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки;

- дыхательные упражнения - направленные на развитие дыхательной системы;
- самомассаж – массаж биологически-активных точек;
- упражнения на релаксацию - направлены на снятия напряжения мышц после физических упражнений, на развитие умения расслабляться;
- подвижные игры направленные на развитие на ориентировку в пространстве, развитие физических качеств, совершенствование основных базовых движений программы;
- элементы художественной гимнастики и акробатики, способствующие развитию координации, ловкости, гибкости, двигательной памяти.

**Таким образом, педагогическая целесообразность данной образовательной программы** обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

**Формы обучения - очная,** возможно обучение дистанционное в случае необходимости.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса осуществляется на основании учебного плана,

календарного-учебного графика, программы дополнительного образования и разработанного на ее основе календарно-тематического планирования. Обучающиеся могут быть сформированы в обновозрастные и разновозрастные группы, в зависимости от степени знаний и являются основным составом кружка. Состав группы – постоянный. Занятия - групповые, возможно деление на подгруппы. Виды занятий по программе определяются содержанием программы.

Для зачисления на обучение по программе родителю (законному представителю) необходимо подать заявку через АИС «Навигатор дополнительного образования Республики Крым». Условия дополнительного набора: в группу могут быть зачислены учащиеся, успешно прошедшие собеседование, если имеются свободные места в группе, в связи с переездом детей или иными обстоятельствами, не позволяющими ребенку далее посещать объединение.

**Режим занятий.** Группы детей занимаются 2 раза в неделю по 1,5 часа. Общее количество часов108 в год.

Продолжительность занятия – 30 минут с детьми 6 -7 лет и 25 минут с детьми 5 лет.

Перерывы между академическими часами могут быть от 5 до 10 минут, между группами от 10 до 15 минут.

**Уровень программы – стартовый**. Это уровень ознакомления со спецификой дисциплины. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы материала.

**Объем и срок освоения программы.** Срок обучения по программе 1 год – 36 недель, 108 часов в год (2 раза в неделю по 1,5 часу)

В период летних школьных каникул кружок продолжает работу по реализации краткосрочной образовательной программы или использует это время для проведения массовых мероприятий, экскурсий и т.п., согласно утвержденному плану работы на данный период.

**Формы аттестации**. Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал тестирования.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: концерт, открытое занятие.

**Формы контроля.**

*Входной контроль* - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

*Текущий контроль* - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

*Промежуточный контроль* – не предусмотрен, т.к. программа реализуется 1 год.

*Итоговый контроль* - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения. Итоговый контроль проводится для определения результативности освоения программы, призван отражать достижения цели и задач образовательной программы и может быть: отчетный концерт, открытый урок, тестирование, беседа,. Результаты контроля заносятся в протокол и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

*Формы проведения контроля* учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, викторина, выступления и т.д.

# РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| *№* | *Наименование раздела, темы* | *Количество часов* | | | *Форма аттестации/контроля* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *вместе* | *теория* | *практика* | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1,5 | 1,5 | - | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Теоретическая подготовка | 15 | 15 | - | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 30 | 6 | 24 | Опрос |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 | 6 | 24 | Практические игры |
| 5 | Техническая подготовка | 30 | 6 | 24 | Практические игры. Текущий контроль |
| 6 | Итоговое занятие | 1,5 | - | 1,5 | Практические игры. Текущий контроль |
| | ***Всего*** | ***108*** | ***34,5*** | ***73,5*** | |

## РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы.

| ***Год обучения*** | ***Начало учебного года*** | ***Конец учебного года*** | ***Кол-во недель*** | ***Периодичность занятий*** | ***Кол-во часов в год*** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | сентябрь | май | 36 | 2 раза в неделю по 1,5 часа (1 академический час 30 минут) | 108 |

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00.

Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ЦДЮТ», включая каникулы. В период летних школьных каникул кружок работает в соответствии с приказом по учреждению о переходе на каникулярный режим работы. Реализуются краткосрочные программы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

## РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***1. Вводное занятие.***

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале; пользования оборудованием и спортивным инвентарем. Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение.

***2. Теоретическая подготовка.***

*Теория:* Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся. Правила личной гигиены на занятиях гимнастикой, правила закаливания. Основы анатомии и физиологии. Лекции: «Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций», «Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений». Беседы, лекции о здоровом образ жизни, питании, гигиене, режиме сна и бодрствования, и т.д.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Беседы. Опрос.

***3. ОФП (общая физическая подготовка).***

*Практика:* физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов в соответствии с возрастными особенностями.

***4. СФП (специальная физическая подготовка).***

*Практика:* специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основные физические способности:

- Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
- Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
- Выносливость - способность противостоять утомлению.

Общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:
- На ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие действия на координацию и упражнения с предметами;
- На гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- На силу - упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- На быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- На прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- На равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов в соответствии с возрастными особенностями.

***5. Техническая подготовка***

*Практика:* Базовая техническая подготовка:
- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

Специально-техническая подготовка:
- Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной);
- Виды бега: на полупальцах;
- Наклоны: вперед, в стороны на двух ногах,назад на двух ногах;
- Подскоки и прыжки: с двух ног с места - выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.
- Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.
- Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные волны;
- Вращения: переступанием, скрестные, прыжком, кувырки вперед;
- Стойки: стойка на лопатках.
- Упражнения с мячом: круги, большие, средние; броски и ловля - низкие до

1 метра двумя руками; перекаты по полу и по телу; отбивы.
- Упражнения со скакалкой: качание; вращение скакалки вперед, назад; прыжки через скакалку.
- Упражнения с обручем: вращение обруча на руке; вертушка на полу, на кисти; прыжки через обруч; кат обруча по полу.
- Музыкально-двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение; распознавание основных музыкально-двигательных средств; музыкальные игры; музыкально-двигательные задания; танцевальные движения.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов в соответствии с возрастными особенностями.

***6. Итоговое занятие.***

*Практика:* Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения.

*Форма контроля:* Подведение итогов реализации программы.

## РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания дошкольников обусловливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания.

*Главной задачей* занятий с дошкольниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения ребенка во время занятий. Успешность воспитания во многом определяется способностью сочетать задачи поставленные на занятиях и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие, способность преодолевать трудности. В процессе занятий с дошкольниками приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области учебных занятий, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания дошкольников принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным *методом* нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий.

**Формы и методы воспитания**. Основной формой воспитания и

обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие.* В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются нравственные ценности; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития и творческой самореализации.

| *№* | *Наименование мероприятия* | *Срок проведения* | *Отметка о выполнении* |
|---|---|---|---|
| | **Работа с обучающимися** | | |
| 1 | Контроль уровня воспитанности обучающихся, социально-психологического климата коллектива | Постоянно | |
| 2 | Контроль за посещением занятий учащимися | Постоянно | |
| 3 | Беседы:<br>– Безопасность дорожного движения.<br>– Здоровый образ жизни.<br>– Антитеррористическая безопасность.<br>– Информационная безопасность в сети Интернет.<br>– О правилах поведения при поступлении сигнала «Воздушная тревога!».<br>– О необходимости сообщать родителям, законным представителям о своем местонахождении при выходе из дома.<br>– О запрете поднимать на улице, в общественных местах бесхозные вещи и предметы.<br>– О правилах поведения с незнакомыми людьми при появлении их возле двери квартиры, дома и на улице.<br>– О безопасном использовании пиротехнических изделий.<br>– О правилах электробезопасности и обращения с газовыми приборами в быту.<br>– О правилах поведения на льду на водных объектах.<br>– О правилах безопасного нахождения дома возле открытых окон.<br>– О запрете нахождения несовершеннолетних вблизи и на объектах незавершенного строительства.<br>– Об опасности разжигания костров и порядке действий в случае пожара.<br>– О безопасном поведении во дворах.<br>– Симферополь в годы ВОВ.<br>– Марш Великой Победы.<br>– Азбука здоровья.<br>– О правилах безопасного передвижения на велосипедах и средствах индивидуальной мобильности, световозвращающих элементах.<br>– Поведение и правила безопасности во время летних каникул | Сентябрь<br><br>Октябрь<br><br><br>Ноябрь<br><br><br><br>Декабрь<br><br><br><br>Январь<br><br><br><br>Февраль<br><br><br>Март<br>Апрель<br>Май | |
| 4 | Занятия с обучающимися по действиям при возникновении угрозы вооруженного нападения и пожара | Октябрь | |
| 5 | Анкетирование учащихся | Март | |
| | **Участие в мероприятиях и конкурсах** | | |
| 1 | День учителя | Октябрь | |
| 4 | День города | июнь | |
| 5 | Отчетный концерт | май | |
| 6 | Участие в конкурсах разного ранга | По отдельному | |

| *№* | *Наименование мероприятия* | *Срок проведения* | *Отметка о выполнении* |
|---|---|---|---|
| | | плану | |
| **Работа с родителями** | | | |
| 1 | Информирование родителей о работе кружка | Сентябрь | |
| 2 | Проведение консультаций на разнообразные темы | В течение года | |
| 3 | Анкетирование родителей | Ноябрь, март | |
| 4 | Индивидуальные беседы | В течение года | |
| 5 | Родительские собрания | Август, май | |

## РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся:

- знают простейшие приемы самомассажа, могут применять эти знания на практике;
- знают упражнения для укрепления мышц позвоночника, умеют выполнять их; знают упражнения на укрепление мышц стопы и голени, умеют выполнять их;
- умеют выполнять танцевальные шаги под музыку (приставные шаги вперёд, назад, в сторону, галоп с правой, левой ноги, боковой галоп, шаги польки, скачек), демонстрируя выразительность, пластичность движений;
- владеют элементами игрового стретчинга, способствующими улучшению гибкости и эластичности мышц;
- владеют способами расслабления – знают упражнения на релаксацию, направленные на снятие напряжения мышц после физических упражнений, на развитие умения расслабляться;
- умеют ориентироваться в пространстве; владеют первоначальными навыками самостоятельной работы;
- выполняют комплексы гимнастики ритмично, выразительно и согласованно с музыкой, проявляя внимательность, настойчивость, умение работать самостоятельно и в коллективе;
- умеют выполнять упражнения на равновесие, на гибкость, растяжку, правильно выполняет разновидности специальных шагов, бега, прыжков.

## РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Кадровое обеспечение

Важнейшим условием реализации программы кружка является кадровое обеспечение учебного процесса в соответствии с «Единым квалификационным справочником». Реализацию программы обеспечивает опытный педагог дополнительного образования, который организует деятельность обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организует свободное временя; обеспечивает достижение обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

### Материально-техническое обеспечение

Танцевальный зал для проведения занятий, коврики для занятий, музыкальный центр, выход в интернет.

### Методическое обеспечение образовательной программы

*Особенности организации образовательного процесса* – обучение организовано в **очной форме**, возможно обучение дистанционно в случае необходимости.

Наличие у детей: набор шпилек, невидимок для убранной головы (балетная прическа), купальник (гимнастический), белые и черные балетки и носочки для обучающихся.

*Методики:* привлечение к работе, связанной с проведением различного вида мероприятий, выступлений.

*Методы обучения*:

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, Всё это способствует формированию двигательного навыка.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных гимнастических упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

*Формы организации образовательного процесса*: индивидуально-групповая, групповая;

*Возможные формы организации учебного занятия*: комбинированные занятия, занятие - игра, открытые занятия и т.д.

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: демонстрация;
- практический: упражнение, репетиция, работа над ошибками.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

*Необходимо использовать следующие методы организации занятий:*

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом

одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

*Алгоритм учебного занятия*: Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач. Подготовительная часть. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором (преподавателем). Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, специальные виды ходьбы и бега, простейшие танцевальные шаги, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Комплексы ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению основных, базовых видов упражнений ПРОГРАММЫ. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств используя средства художественной гимнастики и акробатики. Заканчивать эту часть занятия

целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера. Заключительная часть. Ее продолжительность – 3-5 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства: медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, упражнения на растяжку и расслабление, рефлексия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка, его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном плане рекомендуется включать организационные мероприятия, теорию, строевые, общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы, бега, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические упражнения - несложные по координации или хорошо изученные, а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части урока. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и других. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

2. Основная часть длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить общеразвивающие упражнения, хореографическая подготовка, ритмические упражнения на середине зала, упражнения у опоры, партерная гимнастика, упражнения на развитие двигательных качеств, акробатические, упражнения с предметами;

3. Заключительная часть - от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от

детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

При планировании занятий по распределению учебного материала важное внимание уделяется основной части, в которой особенно выражена обучающаяся функция - разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов используемых в художественной гимнастике.

*Методические и дидактические материалы*: методическая и специальная литературы по классическому танцу; видеоматериалы: открытых уроков и хореографических номеров профессиональных коллективов;

*Учебно-методическое* и *информационное обеспечение* включает в себя перечень используемого дидактического материала, современных источников отражены в разделе «Литература для педагога», нормативно-правовые акты и документы, отражены в Пояснительной записке; основная и дополнительная литература. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Большое внимание на занятиях уделяется работе над ошибками, активности и самоконтролю своего поведения. Основной формой проведения занятий является комбинированное занятие. В рамках одного занятия, используется столько форм и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Наглядный материал следующих видов:

1) *схематический или символический* (схемы, рисунки, плакаты);
2) *картинный и картинно-динамический* (иллюстрации, фотоматериалы);
3) *звуковой* (аудиозаписи);
4) *смешанный* (видеозаписи);
5) *дидактические пособия* (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания).

**Информационно-телекоммуникационное обеспечение**

Информационно-телекоммуникационное обеспечение (ИТО) кружка гимнастики — это комплекс технических средств, цифровых ресурсов и коммуникационных каналов, которые помогают сделать занятия эффективнее, нагляднее и удобнее для всех участников: педагога, детей и родителей.

1. Министерство спорта Российской Федерации. – Текст: электронный: [сайт]. - URL: http://government.ru/department/60/events/(дата обращения 10.06.2026).

2. Всероссийская Федерация спортивной гимнастики. – Текст: электронный: [сайт]. - URL: https://sportgymrus.ru/ (дата обращения 14.06.2026).
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – Текст: электронный: [сайт]. - URL: http://lesgaft.spb.ru/(дата обращения 15.06.2026).
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Текст: электронный: [сайт]. - URL: http://lib.sportedu.ru//(дата обращения 20.06.2026).
5. *Цифровые образовательные ресурсы.* Готовые видеоуроки по элементам художественной или спортивной гимнастики, обучающие ролики, базы видео для анализа техники (например, записи выступлений гимнасток мирового уровня). Также можно использовать электронные энциклопедии, методические пособия, тесты для теоретической подготовки.
6. *Техническое оснащение.* Компьютеры (или ноутбуки), проектор и экран для презентаций.
7. *Программное обеспечение.* Приложения для нарезки и редактирования музыки (чтобы подбирать треки для разминки или соревновательных программ), программы для создания презентаций (Microsoft PowerPoint, Google Slides) для объяснения материала.

## РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


Список литературы для педагога:

1. Алиев, Э. Г. Гимнастика: учебное пособие / Э. Г. Алиев. - Махачкала: ДГПУ, 2016. - 108 с.*
2. Аркаев, Л. Я. Как узнавать чемпионов: учебное пособие / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с.*
3. Баршай, В. М. Художественная гимнастика / В. М. Баршай. - Киев: Олимпийская литература, 2011. - 368 с.*
4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2014. - 368 с.*
5. Гимнастика и методика преподавания: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В. М. Смолевского. - Москва: Академия, 2010. - 424 с.*
6. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - Москва: Академия, 2015. - 448 с.*
7. Загревская, А. И. Спортивная гимнастика: учебное пособие / А. И. Загревская. - Томск: ТГУ, 2014. - 174 с.*
8. Коренберг, В. Б. Основы качественного биомеханического анализа в спортивной гимнастике / В. Б. Коренберг. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 208 с.*
9. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / Т. С. Лисицкая. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 232 с.*
10. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2013. - 480 с.*
11. Миронова, З. С. Травмы у спортсменов / З. С. Миронова, А. В. Челноков. - Москва: Физкультура и спорт, 2022. - 176 с.*
12. Назаров, В. Т. Координация движений у спортсменов / В. Т. Назаров. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 192 с.*
13. Нестеровский, Д. И. Гимнастика: теория и методика: учебник / Д. И. Нестеровский. - Москва: Академия, 2014. - 336 с.*

Список литературы для обучающихся не предусмотрен, т.к. обучающиеся указанного в программе возраста еще не умеют читать, но умеют смотреть интересные видеоролики!

https://yandex.ru/video/preview/3481423744470824680
https://yandex.ru/video/preview/16957591128740706398
https://yandex.ru/video/preview/4202120964729090170
https://yandex.ru/video/preview/8302070609705861308
https://yandex.ru/video/preview/12741494832097896493
https://yandex.ru/video/preview/858441637494525785

Список литературы для родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.*
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 2014.*
3. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: Изд-во МГУ 2016. *
4. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М.,2015.*
5. Лобанова,И.Ф. Современные методики оздоровительного дыхания /И.Ф.Лобанова.- СПб.,2015.-128с.*

***Данная литература не переиздавалась***

# РАЗДЕЛ 9. ПРИЛОЖЕНИЕ

## 9.1. Оценочные материалы

### Мониторинг Тестирование на подвижность

1. Голеностопный сустав Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.
2. Тазобедренный сустав Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.
3. Сгибатели бедра – разгибатели колена. Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.
4. Разведение ног в тазобедренных суставах. Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.
5. Супинация ноги в тазобедренном суставе. Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.
6. Разгибание плеча вверх. Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.
7. Наклоны вперед 30. Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.
8. Наклоны назад. Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует

прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.
9. Наклоны туловища в сторону наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
10. Повороты туловища в сторону. Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

*Критерии оценки умений и навыков воспитанников*

Высокий уровень:
- у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; - умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень:
- у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;
- умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;
- верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень:
- у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;
- неверно и некачественно выполняет упражнения;
- не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

| ***нормативы*** | ***требования к исполнению*** | |
|---|---|---|
| **Контрольные испытания по ОФП** | | |
| «планка» стоять в упоре лёжа | туловище прямое | • сильный прогиб в пояснице 1.0 б<br>• незначительное нарушение 0.5 б<br>• при нарушении требований попытка не засчитывается. |
| прыжок вверх толчком двумя | на гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы | • значительное нарушение 1.0 б |

| | | |
|---|---|---|
| ногами, руки на пояс 3 попытки | отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. и.п.- основная выпрыгивание точно вверх толчком двумя ногами (без прогиба). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат,(см). | • незначительное нарушение 0.5 б<br>• при нарушении требований попытка не засчитывается. |
| поднимание корпуса в складку за 15 сек | из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 сек. | • нет касания носков 1.0 б<br>• незначительное нарушение 0.5 б<br>• при нарушении требований попытка не засчитывается. |
| **Контрольные испытания по СФП** | | |
| мост | и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек. | • значительное нарушение 0 б<br>• недодержка 1 б<br>• незначительное нарушение 0.5 б |
| складка, сидя на полу (5 счётов) | и.п. - сед, ноги вместе. выполнить наклон вперед. фиксация положения 5 счетов. | • значительное нарушение 1.0 б<br>• незначительное нарушение 0.5 б |
| шпагаты с пола (правый, левый, прямой) держать 3 сек | выполнить шпагат прямой, на правую, левую ногу. бедро плотно касается пола, туловище без прогибания вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения. Измерить расстояние от паха до пола. | • значительное нарушение 0 б<br>• недодержка одной секунды 1.0 б<br>• незначительное нарушение за каждое требование 0.5 б |
| «корзинка» | и.п. - лежа на животе. прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. измеряется расстояние между лбом и стопами. | • значительное нарушение 1.0 б<br>• незначительное нарушение за каждое требование 0.5 б |
| равновесие «пассе» на полной стопе | носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на | значительное нарушение 1.0 б<br>незначительное нарушение 0.5 б |
| прыжки через скакалку на двух ногах без учета времени | прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. без учета времени. | значительное нарушение 1.0 б<br>незначительное нарушение за каждое требование 0.5 б |

*Учащийся считается освоившим программу при наборе не менее 1,5 баллов по ОФП и не менее 3 баллов по СФП при выполнении упражнений.*

## 9.2. Методические материалы

**1.Упражнения на развитие основных движений:**

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
- Ходьба с различными положениями рук, под счѐт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
- Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

**2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

- Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
- Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
- Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
- Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя:

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

**3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп

неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

- Взберитесь на палку. Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.
- Массаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.
- Разминка балерины. Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.
- Ловите мяч ногами. Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол. Катайте мяч. Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.
- Игра в шарики и кольца. Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.
- Играйте в мяч ногами. Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками! Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы,

двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.
- Ходите с мячом. Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.
- Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

**4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.**

Упражнения для развития мимических мышц. Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений:
- «Плакса» - зажмуривание глаз; «Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием; «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза; «Тигренок» - оскаливание зубов; «Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться; «Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.
- «Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;
- «Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;
- «Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом;
- «Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;
- «Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;
- «Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;
- «Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.
- «Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение; «Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;
- «Дотянись»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча.

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

**5. Гимнастика для глаз.**

*"Весёлая неделька"*

Понедельник. Всю неделю по — порядку
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).
Вторник. Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).
Среда. В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем.
Так игру мы продолжаем.
Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).
Четверг. По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).
Пятница. В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять.
В другую сторону бежать.
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).
Суббота. Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).
Воскресенье. В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

*«Дождик»*

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)
И вторая прибежала – кап! (то же самое)
Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица, Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)
Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем, (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим,
Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами)
Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

*«Листочки»*

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)
Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)
Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок,
Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз)
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)
Под ногами у ребят.( посмотреть влево – вправо) Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз) Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

*«Елка»*

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)
Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)
У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)
А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)
Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)
И сосет в берлоге лапу.

*«Моторчик»*

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу!
(летательное движение)

*«Мой веселый, звонкий мяч»*

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

*«Стрекоза»*

Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)
Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)
Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз)
Мы летаем далеко. (смотрят вперед)
Мы летаем близко. (смотрят вниз)

*«Дождик»*

Дождик, дождик, пуще лей.( смотрят вверх)
Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)
Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.

*«Буратино»*

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)
Вправо – влево повернулся,( не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Вниз – вверх посмотрел.
И на место тихо сел.

*«Теремок»*

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)
Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)
Наверху петух сидит
Кукареку он кричит. (моргают глазами)

*«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)
Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)
Ветер тише, тише, тише… (медленно приседают, опуская глаза вниз)
Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

*«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)
Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо)
Снова лучик я найду.

**5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

- «Часики». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз
- «Трубач». Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,
- «Петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.
- «Каша кипит». Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 34 раза. –Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.
- «Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.
- «Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.
- «Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.
- «Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.
- «Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.
- «Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.
- «Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.
- «Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.
- «Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

- «Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.
- «Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.
- «Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.
- «Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.
- «Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий. Совмещение навыка дыхания с навыками движения: на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой; на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается; развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.
- «Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.
- «Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.
- «Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.
- «Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

**6. Массаж и самомассаж.**

- Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
- Массаж шеи и лица.
- Массаж ушных раковин.
- Массаж кистей рук.
- Пальцевая гимнастика.

**7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей**.

- Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
- Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
- Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

**8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков**.

- Сочетание движений ногами с одноимѐнными и разноимѐнными движениями руками.
- Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
- Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

**9. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

- Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

**10. Игры и упражнения для релаксации**.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений. Упражнения на расслабление и релаксацию

- «Яблочко по блюдечку покатилось». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).
- «Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.
- «Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.
- «Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.
- «Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.
- «Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.
- «Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.
- «Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.
- «Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

- «Часики». Махи прямой ногой в стороны.
- «Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.
- «Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.
- «Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.
- «Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.
- «Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.
- «Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.
- «Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.
- «Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.
- «Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.
- «Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. Упражнения на расслабление и релаксацию

**План – конспект занятия**
**«Волшебная страна Гимнастика»**

*Цель:* обогащение двигательного опыта детей через использование элементов художественной гимнастики.

*Задачи:*

- познакомить детей с художественной гимнастикой как одним из видов спорта;
- развивать умение действовать с мячом;
- в игровых ситуациях развивать физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность;
- способствовать формированию правильной осанки.

*Оборудование:* мячи, гимнастические коврики, картинки с видами спорта.

**Организационный момент**

**Педагог.**

Ребята! Я вам сейчас загадаю загадку и мы узнаем с каким предметом мы сегодня познакомимся

Кинешь в речку – не тонет,
бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь оземь кидать – станет кверху взлетать.

**Дети.** Мяч.

**Педагог.** Скажите мне, в каких видах спорта можно играть с мячом?

**Ответы детей, рассматривание картинок по видам спорта**.

**Педагог.**

А я знаю такой вид спорта, где с мячом можно прыгать, бегать и даже танцевать. Он называется художественная гимнастика. Предлагаю вам отправиться в удивительное путешествие в волшебную страну Гимнастику. Для этого возьмите мячи.

**Разминка с мячами «Цветные горошинки» в движении**

Ходьба в колонне по одному:
- мяч вверх, ходьба на носках;
- мяч вперед в вытянутых руках, ходьба на пятках;
- мяч в вытянутых руках, достать коленом до мяча;
- прокатывая мяч перед собой. Подскоки с мячом.

Боковой галоп: правым боком; левым боком.

Бег с захлестом голени, затем с высоким подниманием коленей и без задания.

Ходьба, восстановление дыхания:
мяч вверх — вдох;
мяч вниз — выдох.

**Основная часть**

Комплекс ОРУ с мячами на месте

Упражнение «Потянись». И.п. — о.с.: мяч внизу.
- мяч вверх, встать на носочки;
- мяч вниз, опуститься на всю стопу.

Упражнение «Нарисуй улыбку». И.п. — о.с.: мяч внизу.
1—2 — нарисовать полукруг — «улыбку» в вертикальной плоскости.

Упражнение «Прокати мяч». И.п.: сед на пятках.
1—4 — прокатывать мяч вокруг себя, перебирая пальцами.

Упражнение «Веселый мяч». И.п. — сидя, мяч зажат в вытянутых ногах, руки упором сзади.

- поднять ногами мяч вверх;
- и.п.

Упражнение «Лодочка». И.п.: лежа на животе, мяч впереди в вытянутых руках.

1—8 — поднять мяч вверх, прогнуться;

9—10 — вернуться в и.п.

6. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на мяч».

Инструктор. Как вы думаете, в волшебной стране Гимнастике живут только мячики или есть еще предметы, с которыми можно заниматься?

**Массажный комплекс**

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Указательными пальцами массировать ноздри.
3. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, что бы не отклеились».
4. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

**Педагог.**

Сегодня мы на занятии познакомились с одним из предметов гимнастики – мячом. А сейчас мы с вами попробуем сложить пазл и отгадать в каком виде спорта играют такими мячами.

**Дети складывают пазлы и отвечаю в каком виде спорта играют такими мячами.**

**Заключительная часть**

**Педагог.** Мне очень нравится заниматься с вами, потому что вы многое умеете, как настоящие гимнасты и гимнастки, которых показывают по телевизору. А вы бы хотели выступать?

**Дети.** Да!

**Педагог.** Тогда возьмите мячи. Вот уже и зрители готовы. Наше выступление начинается.

**Свободная импровизация детей под музыку.**

**Релаксация**

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

**Итог занятия**

**Педагог.** Расскажите мне, в какой волшебной стране вы сегодня побывали, что понравилось, что нового узнали.

**Дети** отвечают.

## Праздник «Путешествие на планету Здоровья»

**Задачи:**

- воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции;
- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию между детским садом и семьей;
- создать у детей и взрослых бодрое и радостное настроение.

**Оборудование:** гимнастические мячи – 2 шт., мячи D= 20 см – 2 шт., канат - 1 шт., воздушные шары – 4 шт., корзины – 2 шт., кубы – 2 шт., мячи D=8 см - 6 шт., кубики – 6 шт., кегли - 6 шт., обручи – 2 шт., музыкальный центр.

### Ход праздника

*Звучит музыка, дети входят в зал, садятся на стульчики, расположенные вдоль стен.*

**Ведущий.**

Друзья, внимание! К нам в детский сад пришла телеграмма. Я прочту её вам. «По случаю дня рождения прекрасной принцессы Зубной Щетки приглашаем вас, детей планеты Земля, на веселый праздник на планету Здоровья».

*В этот момент в зале появляется незнакомка в белом халате и шапочке с красным крестом.*

**Ведущий.**

Простите. А кто вы такая? Что вам здесь нужно?

Незнакомка.

Меня зовут Пилюля Айболитовна. Я дочь знаменитого доктора Айболита. Я слышала, что вы приглашены на планету Здоровья.

**Ведущий.**

Да, и мы очень спешим, так как не хотим опоздать.

Пилюля Айболитовна. А как же вы решились отправиться в королевство Чистоты без проводника? Нет вам не удастся добраться до планеты Здоровья!

**Ведущий.**

Это почему же?

**Пилюля Айболитовна.** Вас не пропустят туда Микробы, они обязательно проверят ваш внешний вид, руки. А я вижу, что у вас небрежный вид, у многих не причесаны волосы, грязные руки.

**Ведущий.**

Хорошо, мы приведем себя в порядок.

*Пилюля Айболитовна осматривает детей, которые показывают чистые руки, и остается довольной их внешним видом.*

**Пилюля Айболитовна.** Вот теперь все в порядке. Именно такие дети могут пройти все испытания на пути к планете Здоровья.

**Ведущий.**

А что же мы подарим принцессе?

*Выслушиваются разные предложения, но останавливаются на подарке: зубной пасте и цветах.*

**Ведущий.**

А полетим мы на планету Здоровья на сказочной ракете.

*Участники становятся в круг «Ракета». Исходное положение: сед на пятках, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулак. 1- «Завести моторы!» - вращение одной руки вокруг другой, говорить «Рр-р». 2- руки в стороны – «Взлетаем». 3- наклониться вперед, прижать голову и туловище к ногам и закрыть глаза – «Летим». Пока дети и взрослые «летят» на ракете, вносятся декорации: ворота с надписями «Город микробов» и «Мыть руки – вредно для здоровья!»*

**Пилюля Айболитовна.** Мы с вами прилетели к городу Микробов – главному препятствию на пути в королевство Чистоты. Но где же Микробы?

**Микробы.** Мы Микробы страшные, страшные, страшные! Вредины ужасные, ужасные, ужасные! Мы любим не букашек, а грязных замарашек!

**Ведущий.**

Уважаемые Микробы! Мы направляемся на день рождения принцессы Зубной Щетки, пропустите нас, пожалуйста, через ваш город.

**Микробы.** Мы не пропускаем грязнуль. Они нужны нам в нашем городе.

**Дети.** Среди нас нет грязных замарашек!

**Микробы.** А это мы сейчас увидим. Вытяните руки вперед, ладонями вверх.

*Микробы идут вдоль строя детей и взрослых и придирчиво осматривают руки. Им явно не нравится, что они чистые.*

**Ведущий.**

Руки у нас чистые, внешний вид опрятный, пропустите нас!

Микробы. Сначала составьте из слов пословицу о здоровье.

*Двум командам детей даются конверты, в которых находятся карточки со словами. Дети выполняют задания, составляют фразы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Хорошее настроение – лучшее лекарство», «Мойте руки перед едой – будете здоровы», «Кто аккуратен – тот людям приятен».*

**Ведущий.**

Мы выполнили все ваши задания, исчезните!

*Микробы исчезают.*

**Ведущий.**

А мы продолжаем свой полет.

*В зал величественной походкой входят Витамины с папками под мышкой.*

**Витамин А.** Приветствую вас у пропускных ворот нашего славного королевства! Согласно указу её королевского высочества принцессы Зубной Щетки для того, чтобы попасть на бал во дворец, вы должны сдать экзамен. Готовы ли вы к испытаниям?

Итак, первый вопрос: «Что нужно делать каждое утро после того, как вы умылись и почистили зубы?»

**Дети.** Физзарядку!

**Витамин А.** Посмотрим, не расходятся ли у вас слова с делом?

*Дети делают зарядку под любимую песенку «Каждый делает зарядку» (муз. Ю. Чичкова, сл. Я. Халецкого)*

**Витамин С.** Неплохо, неплохо! А теперь посмотрим, насколько вы сообразительны. Отгадайте загадки.

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(Зубная щетки.)

От него – здоровье, сила
И румяность щек всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.
(Молоко.)

Ходит, бродит по углам,
Водит носом по коврам.
Где прошел – там пыли нет,
Пыль и сор – его обед.
(Пылесос.)

**Витамин D.** А теперь пришла пора задать вам последний вопрос: «Что вы знаете о нас, витаминах А, С, D?»

*Дети отвечают, что витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранять зрение. Содержится он в моркови, молоке, сливочном масле, зеленом луке. Витамин С – очень нужен всем людям, чтобы они были здоровыми, сильными, никогда не болели. Им богаты чеснок, лук, капуста, лимон, апельсин, мандарин. Витамин D сохраняет нам зубы. Без него кости человека становятся мягкими и хрупкими. Этот витамин находится в молоке, рыбе, творог. А ещё он образуется в организме человека под воздействием солнечных лучей. Поэтому важно много гулять на свежем воздухе.*

**Витамины.** Мы довольны вашими знаниями, и вы можете лететь во дворец.

*Стоит кресло – трон, на нем сидит принцесса Зубная щетка.*

**Ведущий.**

С днем рожденья поздравляем,
Дарим Вам большой букет.
Улыбайтесь, не грустите И живите много лет!

**Принцесса.** Благодарю вас, друзья! Я очень люблю цветы.

**Дети.** У нас есть ещё один подарок для Вас – тюбик зубной пасты.

**Принцесса.** Ой, какая прелесть! Вот что мне всегда хотелось получить в подарок! Мне так весело, что хочется прыгать на одной ножке, петь и танцевать! Но мне не положено этого делать, ведь я же принцесса. И вообще, во дворце у нас просто тоска! А как вы живете в своем детском саду?

**Ведущий.**

Мы живем весело и дружно. У нас в детском саду есть правило: танцы, игры, эстафеты, шутки и песни полезны для здоровья. И мы Вам, уважаемая принцесса, сейчас все это покажем.

*Дети образуют две смешанные команды. Судит соревнования принцесса, за победу в эстафете команда получает 1 цветок. Эстафеты 1. Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу направляющий наклоняется вперед и толчком двух рук посылает мяч между ногами назад. Игрок стоящий сзади, ловит мяч, бегом перемещается в голову колонны и повторяет все движения направляющего игрока. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий вернется с мячом на первое место. 2. Команды построены в два круга, в центре каждого из которых находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, вернув мяч капитану, приседает. 40 3. С воздушными шарами. Необходимо дойти до кегли, дуя на воздушный шарик. И не давая ему упасть. Обратно вернуться бегом с шариком в руке, передать его следующему участнику. 4. Прыжки с продвижением вперед на гимнастическом мяче до куба, дотронуться до него рукой, вернуться назад бегом, мяч в руке. 5. «Дружба» команды выстраиваются в колонны по два за линией старта. У ног первых пар на земле лежит обруч. По сигналу первые пары одновременно запрыгивают в обруч, поднимают и, держа его двумя руками, бегут до куба, обегают его, возвращаются обратно. Кладут обруч на землю, одновременно выпрыгивают из обруча и становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая выполнившая задание. 6. «Кто быстрее соберет предметы» В двух обручах лежат мячи, кегли, кубики. Участник подбрасывает воздушный шар над собой и, пока тот находится в воздухе, старается поднять как можно больше предметов, которые лежат в обруче, и сложить их в корзину. Воздушный шар не должен касаться пола, пока не собраны предметы, т.е. его все время необходимо подбрасывать вверх рукой. Если шар касается пола. То участник проигрывает. 7. «Самые сильные» - перетягивание каната. Принцесса подводит итоги соревнований*

Ведущий. Встанем в круг и покажем принцессе, как мы умеем танцевать.

*Звучит песня «Маленькая страна» (муз. И. Николаева), дети и взрослые танцуют.*

**Пилюля Айболитовна.** К сожалению нам пора возвращаться, нас ждут в детском саду. Сколько сегодня с нами всего произошло: и Микробов мы одолели, и трудный экзамен Витаминам сдали! Завтра вы обо всем расскажете своим друзьям, и пусть в каждом доме, в каждом детском саду будет планета Здоровья.

**Принцесса.** Мне очень жаль расставаться с вами, друзья. Но делать нечего, пора прощаться. Прошу принять на память эти сувениры (дарит детям небольшие подарки). Дети садятся в сказочную ракету и возвращаются в детский сад.

## 9.3. Календарно-тематическое планирование

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале; пользования оборудованием и спортивным инвентарем. Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии. | 1,5 | беседа | | | |
| 2. | Разучивание простых видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. Учить основные упражнения для правильной гимнастической осанки. Подвижные игры развитие ловкости, внимания. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 3. | Гигиенические требования к спортивной форме, внешнему виду Разучить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Развитие двигательных умений и навыков: строевые упражнения, ходьба на носках, пятках, гимнастическим шагом с различными положениями рук, бег с изменением направления. Задания на развитие музыкальности. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 4. | Развитие двигательных умений и навыков: ходьба гимнастическим шагом, на носках, высоким шагом, в полуприседе, бег на носках «змейкой», перестроения. Подвижные игры на внимание, развитие ловкости, быстроты. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 5. | Разучивание упражнений на середине: движение рук по позициям, взмахи вперед с поднятием в стойку на носках, прыжки вверх на двух ногах пружинящие, прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону). Подвижные игры на внимание, развитие ловкости, быстроты. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 6. | Учить упражнениям на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на внимание, развитие ловкости, быстроты. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 7. | Развитие двигательных умений и навыков: ходьба на внешней стороне ступни, с различными положениями рук, заданиями на внимание, бег на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 8. | Учить упражнениям для туловища у гимнастической стенки (ГС): из основной стойки (спиной к гимнастической стенке) - наклоны вперед, наклоны прогнувшись руки вперед; стоя лицом к ГС руки на рейке на уровне пояса-наклоны назад; то же в различных сойках, «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Развитие двигательных умений и навыков: разучивание танцевальных шагов - приставной шаг вперед, назад. Прыжки через скакалку. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 10. | Развивать музыкальный слух посредством музыкально - двигательных заданий. Изучить упражнения на середине для рук и ног (позиции), пружинные движения раздельно ногами и руками. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 11. | Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 12. | Разучивать технику работы с обручем. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 13. | Развитие двигательных умений и навыков - умение чередовать ходьбу и бег со сменой характера музыкального сопровождения. Учить скользящий шаг. Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 14. | Учить выполнять акробатические упражнения: группировка сидя, лежа на спине, в приседе, перекаты вправо, влево из положения лежа, из положения стоя на коленях, стойка на лопатках. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 15. | Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 16. | Упражнения на дыхание. Разучивать технику работы с мячом. Подвижные игры на развитие качеств. Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 17. | Развивать ориентировку в пространстве посредством перестроений из шеренги в круг по звуковому сигналу. Разучивание движений народного танца в кругу, ходьбы на носках взявшись за руки «хоровод». Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 18. | Упражнениям на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - | 1,5 | Педагогическое наблюдение. | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | | Выполнение упражнений | | | |
| 19. | Манипуляции со скакалкой, прыжки через скакалку. Упражнения на расслабление, «роняя» руки, голову, туловище (расслабляя плечи). Подвижные игры для развития качеств. Релаксационные упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 20. | Развитие двигательных умений и навыков - ходьба на полупальцах руки в стороны, мягкий шаг, бег на носках в среднем темпе с остановкой по сигналу (смена характера музыки), строевые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 21. | Изучение упражнения на середине: стойка на носках руки в стороны - сохранение равновесия, из различных и.п. - движения прямой (согнутой) ногой, вперед, назад, в сторону, поворот переступанием на 180 градусов, Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 22. | Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 23. | Работа с обручем (вращения, вертушки), прыжки через обруч. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 24. | Развитие двигательных умений и навыков: повторение разученных видов ходьбы и бега, разучивание танцевальных шагов - приставной шаг в сторону с музыкальным сопровождением. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 25. | Разучить общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 26. | Изучать хореографические упражнения у гимнастической стенки: стоя боком к опоре (или лицом), держась одной рукой за опору - выставление ноги (дальней от опоры) вперед (или в сторону) и возвращение в и.п. (выполнять с напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 27. | Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - | 1,5 | Педагогическое | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | | наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 28. | Работа с мячом (передачи, перекаты, отбивы). Упражнения и задания на внимание. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 29. | Формирование умения слушать музыку (тихо, громко). Игры на согласование движений с музыкальной динамикой. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 30. | Повторение разученных строевых упражнений, танцевальных шагов, перестроений. Разучить шаг подскока, руки на поясе. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 31. | Хореографическая подготовка: упражнять движения рук по позициям, пружинящие движения для рук и ног, плавные движения руками в разных направлениях, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 32. | Манипуляции со скакалкой, прыжки через скакалку. Подвижные игры по выбору обучающихся. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 33. | Развитие двигательных умений и навыков: учить ходьбе высоким шагом, шаг галопа, чередовать обычный бег с ускоренным, бег «змейкой» со сменой ведущего, скачок с разноименным движением рук. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 34. | Упражнения на середине зала на равновесие: сохранение равновесия в стойке на носках на одной ноге с различными положениями рук. Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 35. | Акробатические упражнения: повторить виды группировок, упражняться в перекатах вперед, назад в группировке из различных положение: лежа на спине, сидя, из упора присев; сгибание и разгибание рук в и.п. - лежа на животе, сед углом руки в стороны. Подвижные игры на развитие двигательных | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | качеств. Релаксирующие упражнения. | | | | | |
| 36. | Развитие двигательных умений и навыков: разучить танцевальное задание под музыкальное сопровождение на основе приставных шагов, шаг галопа. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Итоговый контроль. Сдача ОФП и СФП. | | | |
| 37. | Учить упражнениям для развития гибкости в партере (наклоны вперед, «уточка»), пружинящие наклоны вперед из и.п. - ноги врозь («растяжка» для «шпагата»), перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, «волна» руками, сидя на коленях туловищем. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 38. | Работа с мячом (передачи, перекаты, отбивы). Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 39. | Повторение строевых упражнений, основных видов ходьбы и бега, танцевальных шагов и заданий. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 40. | Упражнения на середине зала: разучивание движений из о.с. - в полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной и обратно, из положения лежа на животе поднимание туловища, руки вверх, «мост» из положения лежа на спине, наклоны вперед из положения стоя, руки вверху. Подводящие упражнения для «шпагата». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 41. | Манипуляции со скакалкой, прыжки через скакалку. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 42. | Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Развитие двигательных умений и навыков: задания на танцевальных шагах, бег в среднем темпе с прямыми ногами впереди, с согнутыми сзади. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 43. | Учить скрестный поворот на 180 градусов. Упражнять акробатические элементы: перекаты из положения лежа на спине, сидя, из упора присев, сед углом «складка» - держать до 5 раз. Релаксирующие упражнения. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 44. | Работа с обручем (вращения, вертушки), прыжки через обруч. Упражнения на расслабление. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 45. | Композиции из различных видов ходьбы, поворотов, | 1,5 | Педагогичес | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | танцевальных шагов, бег по диагонали, прыжок со сменой согнутых ног впереди «козлик». Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | | кое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 46. | Продолжить разучивание упражнений в партере: «кошечка», «лодочка», «рыбка», «лягушка», «растяжка» для поперечного шпагата, «мост» из положения лежа, у гимнастической стенки из положения стоя, на середине со страховкой. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 47. | Обучение техники отталкивания (приземления) в прыжках на месте. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 48. | Работа с мячом (передачи, перекаты, отбивы). Подвижные игры по выбору, упражнения на дыхание. Подвижные игры на внимание, используя смену темпа музыкального произведения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 49. | Упражнения для развития двигательных умений и навыков: танцевальные композиции под музыкальное сопровождение, бег с заданиями при изменении темпа музыки. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 50. | Упражняться в равновесии: стойка на носках, руки в стороны, вверх; у опоры - стойка на одной ноге, другая назад (вперед) прямая (согнутая); равновесие на одной ноге («пассе» на полной стопе). Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 51. | Упражнения на развитие гибкости в партере: пружинистые наклоны вперед, лежа на животе - наклон назад поднимая руки вверх, выгибание и наклон назад в упоре стоя на коленях и т.п., «растяжка» на «шпагат». Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 52. | Манипуляции со скакалкой, прыжки через скакалку. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 53. | Задания на динамические оттенки музыки при ходьбе беге, перестроениях. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Релаксирующие упражнения. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 54. | Упражняться в упражнениях на развитие гибкости в плечевых суставах у гимнастической стенки, в поясничном отделе позвоночника (упор лежа прогнувшись, «рыбка», «корзиночка», в умении | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений. Подвижные игры на развитие быстроты. | | упражнений | | | |
| 55. | Работа с обручем (вращения, вертушки), прыжки через обруч. Упражнения для развития двигательных умений и навыков: танцевальные композиции под музыкальное сопровождение. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 56. | Совершенствование движений в упражнениях на развитие гибкости в плечевых суставах у гимнастической стенки, в поясничном отделе позвоночника (упор лежа прогнувшись, «рыбка», «корзиночка», в умении сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 57. | Работа с мячом (передачи, перекаты, отбивы). Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 58. | Развитие двигательных умений и навыков: задания на танцевальных шагах, бег в среднем темпе с прямыми ногами впереди, с согнутыми сзади. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 59. | Совершенствование движения: скрестный поворот на 180 градусов. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. Упражнения на расслабление. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 60. | Совершенствование в выполнении акробатических элементов: перекаты из положения лежа на спине, сидя, из упора присев, сед углом «складка» - держать до 5 раз. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 61. | Манипуляции со скакалкой, прыжки через скакалку. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 62. | Совершенствование танцевальных композиций под музыкальное сопровождение. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 63. | Совершенствование танцевальных композиций под музыкальное сопровождение. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 64. | Совершенствование упражнений в партере: «кошечка», «лодочка», «рыбка», «лягушка», «растяжка» для поперечного шпагата, «мост» из положения лежа, у гимнастической стенки из положения стоя, на середине со страховкой. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |

| № | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Форма контроля* | *Дата по плану* | *Дата по факту* | *Примечание* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | | | | | |
| 65. | Совершенствование упражнений в партере: «кошечка», «лодочка», «рыбка», «лягушка», «растяжка» для поперечного шпагата, «мост» из положения лежа, у гимнастической стенки из положения стоя, на середине со страховкой. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 66. | Обучение техники отталкивания (приземления) в прыжках на месте. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 67. | Обучение техники отталкивания (приземления) в прыжках на месте. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 68. | Работа с обручем (вращения, вертушки), совершенствование движений, прыжки через обруч. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 69. | Работа с мячом (передачи, перекаты, отбивы). Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 70. | Совершенствование движения: скрестный поворот на 180 градусов. Упражнения на расслабление. Подвижные игры по выбору обучающихся. Упражнения на расслабление. | 1,5 | Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений | | | |
| 71. | Повторение изученного. | 1,5 | Выполнение упражнений | | | |
| 72. | Итоговое занятие. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Релаксирующие упражнения. | | Итоговый контроль. Сдача ОФП и СФП. | | | |

## 9.4. Лист корректировки

| *№ п/п* | *Дата корректировки* | *Причина корректировки* | *Согласование с руководителем учреждения* |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |