

ПРИНЯТО.

Решение научно-методического совета
« 31 » 08 2017 г
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО.

Приказ от « 01 » 09 2017г № 73-од

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 315» г.о.Самара:
О.Ю.Захарова



Программа

**дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивная гимнастика для дошкольников»**

для детей от 4 до 7 лет

Педагоги: Ложечка Е.И

Самара 2017 г.

Пояснительная записка

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

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

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

Задачи:

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

Основные этапы обучения

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

описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

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

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

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

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

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

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

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

Темы занятий на учебный год:

Месяц	1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)	3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)
<u>Октябрь</u>	Обучение, освоение общеразвивающих и прыжковых упражнений	Обучение, освоение общеразвивающих и прыжковых упражнений
<u>Ноябрь</u>	Обучение, освоение, доведение до совершенствования кувырка вперед	Обучение, освоение, доведение до совершенствования кувырка вперед и кувырка назад
<u>Декабрь</u>	Освоение и разучивания шпагатов	Освоение и разучивания колеса
<u>Январь</u>	Доведение до совершенствования шпагатов	Доведение до совершенствования колеса
<u>Февраль</u>	Освоение стойки на лопатках	Освоение стойки на лопатках и голове
<u>Март</u>	Обучение гимнастического моста	Обучение гимнастического моста и разучивания шпагатов
<u>Апрель</u>	Обучение и доведение до совершенствования гимнастического моста	Обучение и доведение до совершенствования стойки на руках
<u>Май</u>	Составление и обучение комбинаций с выученными элементами	Составление и обучение комбинаций с выученными элементами

Октябрь

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Привитие интереса к занятиям спортивной гимнастики и акробатики	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Привитие интереса к занятиям спортивной гимнастики и акробатики	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (общеразвивающих и прыжковых упражнений)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Ноябрь

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (кувырок вперед).	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (кувырок вперед).	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (кувырок вперед).	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (кувырок вперед и кувырок назад)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (кувырок вперед и кувырок назад)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов(кувырок вперед и кувырок назад)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Декабрь

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Разучивание, закрепление вспомогательных упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Разучивание, закрепление вспомогательных упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Январь

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Разучивание, закрепление вспомогательных упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Закрепление обучения основных элементов (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (продольный и поперечный шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Разучивание, закрепление вспомогательных упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Закрепление обучения основных элементов (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (колесо)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Февраль

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (стойки на лопатках)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (стойки на лопатках)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (стойки на лопатках)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (стойки на лопатках и голове)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (стойки на лопатках и голове)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (стойки на лопатках и голове)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Март

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Повышение уровня подготовки акробатических упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Повышение уровня подготовки акробатических упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (гимнастический мост и шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (гимнастический мост и шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (гимнастический мост и шпагат)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Апрель

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Повышение уровня подготовки акробатических упражнений	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Закрепление обучения основных элементов (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (гимнастический мост)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (стайка на руках)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (стайка на руках)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (стайка на руках)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика

Май

1, 2 группа мальчики и девочки (младший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП

3, 4 группа мальчики и девочки (старший возраст)

№	Цель и задачи занятия	Содержание
Занятия 1	Закрепление и укрепление базовых элементов	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 2	Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упр.	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 3	Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие физ. качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 4	Обучение основам техники упражнений (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП, упражнения на гибкость
Занятие 5	Развитие специальных качеств	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 6	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика
Занятие 7	Закрепление обучения основных элементов (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП
Занятие 8	Контроль и выполнения на оценку выученных элементов (комбинаций с выученными элементами)	Разминка, обучение элементов, ОФП, акробатика