

**И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова**

**Основы физического воспитания в дошкольном детстве  
(Парциальная программа)**

Под редакцией И.А.Винер-Усмановой

*Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в работе дошкольных образовательных организаций Российской Федерации (Протокол № 11 от 28 апреля 2015 года)*

**Москва, 2014 г.**

Программа дошкольного образования **"Основы физического воспитания в дошкольном детстве"** (далее –Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и задачами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Программа предназначена для детей дошкольных образовательных организаций (3-7 лет) и адресована:

- руководителям образовательных организаций, реализующих образовательную программу дошкольного образования;
- методистам;
- воспитателям дошкольных образовательных организаций;
- инструкторам по физической культуре;
- родителям.

Программа закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа, дополнительное образование).

Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных областей, представляет собой преемственную систему работы с детьми по их физическому воспитанию с учетом возраста и психофизического развития детей и предусматривает вариативность её использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретной дошкольной образовательной организации.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом под редакцией И.А.Винер "Гармоничное развитие детей средствами гимнастики" (издательство "Просвещение").

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>4-15</b>
1.1.	Пояснительная записка.....	4-10
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы.....	10-15
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>15-62</b>
<b>2.1.</b>	<b>Программное содержание. Общие положения.....</b>	<b>15-19</b>
<b>2.2.</b>	<b>Содержание программы 1-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет.....</b>	<b>19-29</b>
2.2.1.	Возрастные особенности .....	19-20
2.2.2.	Программное содержание.....	20-21
2.2.3.	Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	21-23
2.2.4.	Рабочая программа первого года обучения. Примерные нормативы итогового тестирования .....	24-29
<b>2.3.</b>	<b>Содержание программы 2-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.....</b>	<b>29-37</b>
2.3.1.	Возрастные особенности .....	29-30
2.3.2.	Программное содержание.....	31-32
2.3.3.	Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	32-33
2.3.4.	Рабочая программа первого года обучения. Примерные нормативы итогового тестирования.....	33-37
<b>2.4.</b>	<b>Содержание программы 3-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.....</b>	<b>38-48</b>
2.4.1.	Возрастные особенности.....	38-39
2.4.2.	Программное содержание.....	40-41
2.4.3.	Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	41
2.4.4.	Рабочая программа третьего года обучения. Примерные нормативы итогового тестирования.....	42-48
<b>2.5.</b>	<b>Содержание программы 4-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет.....</b>	<b>49-57</b>
2.4.1.	Возрастные особенности .....	49-51
2.4.2.	Программное содержание.....	51-52
2.4.3.	Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	52-53
2.4.4.	Рабочая программа четвертого года обучения года обучения. Примерные нормативы итогового тестирования.....	53-57
<b>2.6.</b>	<b>Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы.....</b>	<b>57-59</b>
<b>2.7.</b>	<b>Формы совместной деятельности взрослых и детей в рамках Программы.....</b>	<b>59-61</b>
<b>2.8.</b>	<b>Формы сотрудничества с семьёй.....</b>	<b>61-62</b>
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>61-66</b>
3.1.	Рекомендуемая образовательная среда.....	62-64
3.2.	Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение.....	64-66

*«Наша формула: от диагностики контроля,  
от диагностики селекции к диагностике  
развития ребенка и определению совместно  
со взрослым его зоны ближайшего развития».*

*Академик Российской Академии образования  
Александр Григорьевич Асмолов*

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с

раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка (из примерной основной общеобразовательной программы «Диалог»).

К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система.

В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Образовательная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве», согласно Федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- формирование общей культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

**Научная фундаментальность** программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании. Применяемые методики основаны на авторских методиках, признанных в международном сообществе, доктора педагогических наук, профессора Ирины Александровны Винер-Усмановой.

Научная фундаментальность программы базируется на многовековом опыте развития организма человека и безоговорочном утверждении о пользе

гимнастических упражнений. Еще древнегреческий философ и ученый Платон утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой», «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности российского гражданина, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание<sup>1</sup>.

Программа создана на основе, признанных во всем мире авторских методик профессора, доктора педагогических наук, заслуженного тренера России И.А.Винер-Усмановой, и под ее редакцией.

Программа апробирована в дополнительном образовании в возрастной категории от 3 лет и имеет положительное заключение Института стратегических исследований в образовании Российской Академии наук.

Программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» закладывает базовый уровень, способствующий преемственности и успешному освоению образовательной программы «Физическая культура» начальной и основной школы, обеспечивая базовую общефизическую подготовку, направленную на преемственность связей с каждым последующим уровнем образования; способствует созданию системы мониторинга, обеспечивающей комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155);

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 7августа 2009 г. № 1101–р).

детьми программ, отвечающим задачам федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в области физического воспитания.

Программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» является частью системы преемственных программ, разработанных в рамках Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения под редакцией И.А.Винер-Усмановой, и рекомендованных Экспертным Советом Министерства образования и науки РФ: "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс (общее начальное образование) и "Гармоничное развитие детей средствами гимнастики" (дополнительное образование).

**Цель программы:** развитие физических, интеллектуальных, духовно – нравственных и личностных качеств ребенка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности, используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе гимнастики.

**Задачи программного содержания:**

1. Создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.
2. Способствовать формированию основ культуры здоровья.
3. Внедрить эффективные формы социально-делового и психолого-педагогического партнерства педагогов, детей и родителей, направленные на гуманизацию жизнедеятельности.
4. Развивать профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации образовательного процесса на адекватных возрасту видах детской деятельности (*игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской и др.*).

5. Приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.

#### **Основные концептуальные подходы:**

Программа создана в концепции развивающего обучения.

Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность) (то, что ребенок способен делать самостоятельно) и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовать задачи, навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом - самостоятельно.

Программа учитывает индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с вариантами отклоняющегося развития, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; позволяет раскрыть таланты.

В программе заложено использование программных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

В концепции и содержании программы заложены идеи амплификации (обогащения) развития детей дошкольного возраста А.В.Запорожца.

В программном содержании основным является линия игры. Игре посвящен специальный раздел программы, в нем рассмотрены основные виды игры – сюжетная игра и игра по правилам. Игра представлена и как



самостоятельный вид деятельности и, одновременно, как форма образования. В основу игр положена передача образа движением.

В концепции игр используются сюжеты известных детям сказок, которые предлагается им пересказать не словами, а движением тела; передать образ, характер, основные черты героев сказок, одушевленных и неодушевленных предметов через выполнение элементов гимнастических упражнений, танцевальных движений.

В процессе обучения занятия физическими упражнениями совмещаются с подготовкой к показательным выступлениям, в которых используются не только средства физического развития, но и средства изображения (рисования) (рисунок показательного выступления на условном поле гимнастического ковра и/или изображения костюма для выступления и/или); средства музыкального восприятия (подбор с участием ребенка музыкального сопровождения показательного выступления, который соответствует задуманному образу или характеру выступления) и т.д.

Обязательным условием программы является заучивание четверостиший (катренов), размер которых соответствует счету на 4, 8, что принято в гимнастике.

Использование стиха легче, по сравнению с музыкальным фрагментом, воспринимается детьми для улавливания ритма упражнения. Заучивание четверостишья в процессе обучения гимнастическим упражнениям развивает память, формирует интерес, с одной стороны, к четкому выполнению движения, с другой стороны, через образность к выполнению.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия.

Программой предусмотрена теоретическая подготовка через систему повествования о роли физической культуры в целом, гимнастики, в частности, в жизни каждого человека; о способах наблюдения за своим развитием, здоровьем

и проведения викторин с вопросами на пройденные темы; обсуждение с детьми знаменательных спортивных событий и успехов российских спортсменов.

### **Дифференциация программного содержания**

Реализация дифференцированного подхода в процессе реализации программы возможно на основе применения различных вариантов однотипных упражнений для различных категорий детей и групп здоровья.

Следует отметить, что гимнастические упражнения показаны практически всем группам здоровья.

Вместе с тем необходимо использовать различные варианты упражнений, используя принципы индивидуального дифференцирования нагрузок в физическом воспитании, в основе которого лежит «дифференциация детей по уровню их физического развития, двигательной подготовленности и особенностям имеющихся у них двигательных нарушений» и «принципы коррекционности (адаптивности)» (Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Диалог»).

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка. Исходя из этого, для различных целевых групп планируются следующие итоги:

**Дети:** получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики; освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-

исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

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

В результате освоения Программы ребенок:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;

- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;

- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;

- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;

- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации; приобретает понимание собственной области интересов;

- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;

- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления

различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);

– воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

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

В результате реализации Программы педагоги:

– совершенствуют профессиональные компетенции в соответствии с задачами, поставленными «Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;

– укрепляют компетенции в области технологий, направленных на формирование основных физических качеств, соответствующих сенситивным периодам развития ребенка, и формирование у детей навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма;

– обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;

- повышают свой уровень инициативности и творческой активности;
- расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- повышают качество образовательных услуг и социальный статус дошкольного образования;
- укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация - система дополнительного образования».

**Родители:** расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологиях на основе базового инструмента физической культуры - гимнастики, способствующей эффективному образовательному процессу за счет уникальных технологий педагогического воздействия; участие в образовательном процессе.

### **Уникальность программы**

Уникальность программа заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений гимнастики, развивающих гибкость, координацию, моторику и обязательного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку); включение обучения в игровой форме передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; контроль дыхания и выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих); применение музыкальное сопровождение обучения и

систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуальных, эстетического развития детей.

Отсутствие в программе технологий и методик на развитие силовых качеств, выносливости (качеств, развитие которые не соответствует данному сенситивному периоду развития), исключит возможность торможения роста ребенка, внесения элементов дисгармонии в физическом развитии.

Образование, полученное по программе, является базой, фундаментом всего последующего обучения дисциплины «физическая культура». В первую очередь это касается сформированности универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих умение учиться. Учитывая рекомендованную для общего начального образования программу «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс под редакцией И.А.Винер (издательство «Просвещение»), внедрение настоящей программы позволяет создать преемственную серию программ физического воспитания от 3-х лет на основе гимнастики.

Оценивая уровень физической подготовленности дошкольников следует принимать во внимание реальные сдвиги обучаемых в показателях развития таких физических качеств, как гибкость -на первом этапе, затем гибкость и координация за определённый период времени, например, в начале и в конце учебного года.

**Такой подход позволит:**

- мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и наблюдению за динамикой собственного развития, что соответствует задачам ФГОС ДО;

-мотивировать педагогов на включение в учебный и образовательный процесс настоящей программы, так как эффективность развития детей при условии регулярных занятий по программе будет очевидной;

- дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника;

- физически подготовить детей, учитывая их физиологическое развитие, к новым программам физического развития и физического совершенствования.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Программное содержание. Общие положения**

Программа основана на методологическом научно-обоснованном подходе своевременного начала физического воспитания детей. Ранние занятия гимнастикой, как базовой основы физического воспитания детей, есть своевременное начало физического воспитания детей.

Концепция программы основана на принципах доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.

«От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.

Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном

практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с «живого созерцания».

Путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий, слайдов в УМК преемственных образовательных программ под редакцией И.А.Винер, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий, в сочетании с образным названием упражнений, применяемых при их обозначении, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, представленной в учебном плане программы, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений.

Принцип систематичности определяется как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

В процессе физического воспитания в программе необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения в сочетании с их названиями, представленными в Программе, но и последовательность их выполнения. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.



Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение на гибкость в «партерной разминке» и «разминке у опоры»), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения с фиксацией в конечной точке на счет 8 или выполнение его на счет раз, два), разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

В программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно гимнастика дает такие широкие возможности не только для создания здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, но и корригирующих программ.

Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям гимнастикой. Осваивая вначале элементарные упражнения гимнастики, легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

**Принцип постепенного повышения требований (динамичности)** выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Программой предусмотрено **регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок**. Программа содержит комплекс различных упражнений гимнастики, акробатики, хореографии; предлагает варианты обучения работы с предметом по основным действиям: броски, ловля, хваты, перекаты, вращение в различных плоскостях; обучает прыжкам, поворотам, умению участия в ролевых играх, спортивных эстафетах и т.д..

Физическое воспитание по программе находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом — повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Такой принцип организации занятий по программе необходим для выполнения образовательных задач и как условие дальнейшего совершенствования.

По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему ребенку легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением упражнений должны возрастать (с учетом особенностей обучаемых) все компоненты физической нагрузки. Это диктуется закономерностями развития гибкости, которая, как одно из важных физических качеств, начинает развиваться в дошкольном возрасте.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и

интенсивности нагрузки. Однако, повышение требований приведет к положительным результатам тогда, когда новые задания и, связанные с ними нагрузки, посильны для занимающихся. Задания педагога должны представлять для обучаемых определённую трудность, но быть выполнимыми.

## **2.2. Содержание программы 1-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

### **2.2.1. Возрастные особенности**

- Игра становится ведущим видом деятельности
- Конструктивная деятельность ограничена возведением несложных построек по образцу или по замыслу
- Развивается память, внимание
- Развивается наглядно-действенное мышление
- Взаимоотношения детей обусловлены нормами
- Поведение ещё ситуативное
- Начинает развиваться самооценка

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту учащихся, программа закладывает следующие цели:

- обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

- обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;

- сформировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства

основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни.

**Задачи, специфичные для данного возраста:**

- формирование здоровых привычек;
- формирование осанки;
- привитие культуры личной гигиены;
- получение навыков правильного хождения, формирование т.н. «гимнастического шага»;
- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное с методической точки зрения, выполнение;
- развитие мышечной памяти;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет;
- формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

**2.2.2. Программное содержание**

Первый год обучения - это ступень общего развития - первая ступень знакомства с гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями, правилами движения в такт (ритм), музыку; правилами игр, спортивных эстафет; умением воспроизвести образы характерных особенностей знакомых предметов, животных через движение; умением увидеть в музыке характер.

Программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.

Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, программа уделяет большое внимание формированию правильной постановки

стопы, укреплению голеностопного сустава, стимуляции кисти рук и области лучезапястного сустава, укреплению мышц спины и становлению осанки.

Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач программы физического воспитания. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на дошкольный период.

Следует исключить прыжки, бег на полной стопе и прочие упражнения с ударно-сотрясающими нагрузками на скелет.

При общей разминке следует уделить особое внимание на то, что разминку необходимо делать, начиная с движений головой, затем шеей, затем – упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, затем для туловища и только после этого для ног. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями данного возраста.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия- 15-20 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

-основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

-заключительная часть- ролевая игра, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

### 2.2.3. Учебно-тематический план 1-го года обучения

	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов (продолжительность ак. часа - 15-20 мин)	
		Теория	Практика
<b>ОБЩЕЕ</b>			
Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций			
Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.		В процессе практических занятий	
<b>1.</b>	<b>Общая разминка</b>	–	<b>10</b>
	Изучение и освоение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега. Упражнения общей разминки. Становление осанки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	-	<b>44</b>
	Изучение и освоение упражнений партерной разминки; разминки "у опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; освоение танцевальных шагов		
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b>	-	<b>54</b>
	Музыкально-сценические и подвижные ролевые игры, в т.ч. с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности		
	<b>Итого</b>	<b>В процессе практических занятий</b>	<b>108</b>

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер. Возможность достижения игровой цели с каким-либо одним способом действий.

Программа предлагает различные пути проведения игры.

Правила игры, устанавливая лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

Например, представленные в программе упражнения гимнастики носят ассоциативные названия, и педагоги могут использовать эти ассоциации при задании на выполнение упражнения.

Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроя на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом акценты на забавность характерного поведения, например, животного, чье имя носит упражнение, делает подготовительную часть веселой, настраивая на общую позитивную атмосферу занятий.

Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели.

Например, повторение выполнения упражнений «партерной разминки» можно проводить через задание показать характерные позы, движения конкретных предметов (одушевленных, неодушевленных), не упоминая при этом названия упражнения.

Или дать задание придумать какой-либо образ, и представить этот образ, известным детям, гимнастическим упражнением.

Подобные задания позволяют решать педагогические задачи не только физического воспитания, но и умственного развития, расширяя образное воображение, концентрируя внимание на задаче.

Принимая во внимание, что упражнения «партерной разминки» в своем большинстве ярко характеризуют движения различных животных, дети легко находят образ.

## **2.2.4. Рабочая программа первого года обучения**

### **1. Вводное занятие. Открытый урок**

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

### **2. Теоретические знания**

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки.

Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе.

Эта задача решается в единении освоения техники гимнастических упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость и координация.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.

При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей.

При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп.
2. Полное разгибание ног в коленных суставах.
3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
4. Установка верхних звеньев тела.



Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

***Общая физическая подготовка.***

В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу ***упражнений разминки*** включены:

- *общая разминка* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;
- *партерная разминка* – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.
- *разминка у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у детей общего представления об упражнении (элементе), целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Педагог может продемонстрировать или показать в учебном пособии с разъяснениями последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

***Гимнастические упражнения.***

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;
- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;
- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;
- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;
- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;

- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;
- повороты

#### ***Акробатические упражнения.***

В базовую программу входят:

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- березка

#### ***Хореографическая подготовка***

В базовую программу входят:

- хореографические позиции (III, VI, II)
- «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- Шене - приставные шаги в сторону;
- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- Равновесие пассе в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

***Работа с гимнастическими предметами. Булавы.***

Знакомство с гимнастическими предметами начинается с булав. Это обусловлено тем, что в работе с булавами задействованы кисти рук и область лучезапястного сустава, стимуляция которых положительно влияет на стимулирование речевых центров коры головного мозга.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания, передачи из руки в руку, вращения, выполненные в статическом положении тела.

Базовые упражнения с булавами:

- Правильное удержание булав и передача булав из руки в руку.
- Правильное удержание головки булав для покачиваний и вращений;
- Малые и большие круги в боковой плоскости;
- Постукивание булав.

**4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры**


В программе, в основном, используются *музыкально-сценические и подвижные игры с предметами*. Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребенке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

**5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование.**

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени общеназначальной физической подготовки.

**Примерные нормативы входного и итогового тестирования**

№	Нормативы	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
<b>Определение осанки</b>				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично

**2.3. Содержание программы 2-го года обучения детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет**

*Ступень начальной подготовки (2-й год обучения)*

**2.3.1.Возрастные особенности**

- Двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики
- Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание
- Начинает развиваться образное мышление
- В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия
- Значительное развитие получает изобразительная деятельность
- Усложняется конструирование
- Продолжает развиваться воображение

- Увеличивается устойчивость внимания
- Речь становится предметом активности детей
- Выделяются лидеры

Учитывая физиологические особенности возраста учащихся, программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;

-формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;

-расширить спектр гимнастических упражнений;

-включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;

- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

#### **Задачи, специфичные для данного возраста**

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, заучивание четверостиший, последовательное выполнение комбинаций упражнений;

- развитие образного и пространственного мышления;

- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;

- формирование навыков бросков, удержания, вращения гимнастических предметов: скакалка, мяч, обруч;

- развитие навыков общения по ролям;

- формирование навыков составления показательного выступления;

- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие наглядно-действенного мышления;

- обучение взаимодействию друг с другом;

- формирование самооценки.

### **2.3.2. Программное содержание**

В программу вводятся новые гимнастические упражнения и подводящие упражнения к акробатическим упражнениям; разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку; ходьба на высоких полупальцах; вводятся упражнения на «трудности тела», включая повороты; постепенно вводятся новые гимнастические предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики. К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации.

Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 20-25 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; выполнение танцевальных шагов;

-основная часть – повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом;

-заключительная часть- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только

для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия- 30-35 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки;

-основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

-заключительная часть- игра, подготовка комплекса показательных упражнений, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

### 2.3.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения

	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов (продолжительность ак. часа -25-30 мин)	
		Теория	Практика
<b>ОБЩЕЕ</b>			
	Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций		
	Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.	В процессе практических занятий	
<b>1.</b>	<b>Общая разминка</b>	–	<b>10</b>
	Изучение, освоение и повторение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега,		



	упражнений общей разминки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>-</b>	<b>44</b>
	Изучение, освоение и повторение упражнений партерной разминки; разминки "у опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; прыжки работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; освоение танцевальных шагов. Самостоятельный контроль осанки, положения стоп ног, дыхания, дозировки.		
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>-</b>	<b>54</b>
	Музыкально-сценические и подвижные ролевые игры, в т.ч. с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности. Самостоятельный подбор комбинаций упражнений под музыку.		
	<b>Итого</b>	<b>В процессе практически х занятий</b>	<b>108</b>

#### **2.3.4. Рабочая программа первого года обучения 2-го года обучения**

##### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики.  
Показательные выступления гимнастов.

##### **2. Теоретическая подготовка.**

Общие сведения о видах гимнастики, как видах спорта; основы хореографии; прослушивание музыкальных фрагментов и их обсуждение.

Гигиенические основы занятий: беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены, формирование умения наблюдения за своим развитием.  
Требования техники безопасности на занятиях.

##### **3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

###### **3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:  
– общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

– партерная разминка – упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

– разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

### ***общая разминка***

- бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»);
- приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы «Индюшонок»;
- приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны «Страусенок»;

- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра «Цапля»;

### ***партерная разминка***

- упражнение для укрепления мышц ног и живота «Велосипед»;
- для мышц брюшного пресса «Угол», «Неваляшка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Арлекино»;

- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «Ящерка»;
- боковой шпагат и наклоны в стороны «Коромысло»;

- упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост из положения лежа»

### ***разминка у опоры***

- «Стрела» («Тандю»);
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку «Флажок» в наклонном сторону;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед;

- приставные шаги в сторону и поворот «Шене» «Страусенок» у опоры;

- прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка».

- ▣ Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».

- ▣ Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений

### ***Акробатические упражнения.***

- ▣ Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- ▣ – кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»;

- – стойка на лопатках «березка»;

- – «мост»;

- – шпагаты.

- ▣ Освоение новых акробатических упражнений:

- – стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

- – «мост» и выход из «моста»;

### ***Хореографическая подготовка.***

- ▣ Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

- ▣ Разучивание новых танцевальных движений:

- «полька»;

- русский танец «Ковырялочка»

### ***Работа с предметами.***

Повторение техники передачи и удержания булав;


Изучение техники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техника бросков, ловли, отбивов мяча.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.

#### 4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

1. Изучение правил безопасности при участии в играх.
2. Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений.
3. Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый волк», «Красная шапочка» и др.
4. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

#### 5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

 Итоговые выступления готовятся с помощью педагога, который выбирает музыкальный фрагмент и составляет комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.


Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных изученных упражнений.

Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени начальной физической подготовки.

#### Примерные нормативы тестирования на ступени 2-го года обучения

№	Нормативы	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15

			в коленях), менее 10 см	до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
<b>Тест координационно-двигательной эффективности</b>				
1.	Равновесие «Цапелька»	На высоком полупальце 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2сек.
2.	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 10 раз	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз
<b>Определение осанки</b>				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения стоя»			
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

## **2.4.Содержание программы 3-го года обучения детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет**

### **2.4.1. Возрастные особенности детей**

- Развитие игры
- Развивается изобразительная деятельность
- В конструировании овладевают обобщённым способом обследования

образца, конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу, по условию

- Продолжает развиваться образное мышление
- Развивается воображение
- Развивается устойчивость, распределение, переключение внимания
- Совершенствуется речь

Ступень начальной подготовки (третий год обучения) ставит новые задачи.

Цель обучения на этом этапе—довести первоначальное, «грубое» владение техникой действия до, относительно, совершенного. Если на первых этапах осваивалась, главным образом, основа техники, то на данном этапе осуществляется детализированное освоение ее.

Основные задачи обучения на этом этапе:

- 1) углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- 2) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- 3) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- 4) создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык.

Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения.

По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

В программу вводятся новые гимнастические упражнения и подводящие упражнения к новым акробатическим упражнениям. Увеличиваются нагрузки при сохранении задач развития гибкости и координации.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды, суточной периодики, утомления, поэтому упражнения на гибкость необходимо выполнять только после разогревания с помощью разминки.

В процессе физического воспитания не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости. Она должна быть лишь такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение. Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

Для воспитания гибкости в программе используются приемы включения упражнений с увеличенной амплитудой движения—упражнения на растягивание. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии.

## 2.4.2. Программное содержание

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - три раза в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 30-35 минут.

Структура занятия:

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на укрепление суставов ног, разогрева мышц, укрепления осанки; выполнение танцевальных шагов, прыжков, поворотов;

-основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом, под музыку, без музыки;

-заключительная часть- игра, спортивная эстафета, подготовка к выступлению, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Игровой метод для данной возрастной категории подразумевает более серьезное осмысление пройденного через использование навыков и умений в игровой деятельности; выполнение ролевых функций в музыкально-сценических и музыкально-хореографических играх; участие в подготовке показательных выступлений; выполнение показательных выступлений через сценический образ.

Для обучения подготовки рисунка выступления используется формат зарисовки выступления на бумаге с изображением цепочки шагов, упражнений, прыжков.

Применяются педагогические формы для привлечения к осознанной подготовке к выступлению, включая: подбор сюжета, музыкального фрагмента, зарисовки костюма для выступления.

Вводится новый вид игровой деятельности – спортивная эстафета. Соревновательный метод через спортивную эстафету вводится в относительно элементарных формах. Изучаются общие правила эстафет, осваиваются основные права и обязанности членов команды.



В процессе игры выполняют ролевые функции: судья эстафеты, участник эстафеты, капитан команды.

Важным при обучении на данном этапе научить замечать и описывать собственные и чужие ошибки в выполнении упражнений.

### 2.4.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов (продолжительность ак. часа -30-35 мин)	
		Теория	Практика
<b>ОБЩЕЕ</b>			
	Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций		
	Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.	В процессе практических занятий	
<b>1.</b>	<b>Общая разминка</b>	–	<b>21</b>
	Изучение, освоение и повторение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега, упражнений общей разминки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	-	<b>58</b>
	Изучение, освоение и повторение упражнений партерной разминки; разминки "у опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; прыжки, гибкость позвоночника; работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; булавы, лента(девочки), гимнастическая палочка (мальчики) освоение танцевальных шагов. Самостоятельный контроль осанки, положения стоп ног, дыхания, дозировки.		
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b>	-	<b>65</b>
	Музыкально-сценические игры с использованием всей плоскости ковра и подвижные ролевые игры, в т.ч. с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности; спортивные эстафеты с различными задачами и ролевым содержанием (капитан команды, судья, разработчик эстафеты, участник). Самостоятельный подбор комбинаций упражнений под музыку.		
	<b>Итого</b>	<b>В процессе практических занятий</b>	<b>144</b>

#### 2.4.4. Рабочая программа 3-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

##### 2. Теоретическая подготовка.

Основы гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: беседы о режиме дня, режим питания и личной гигиены гимнастки, наблюдения за своим физическим развитием, заполнение дневника развития (рост, вес). Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

##### 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств: гибкость, координация, быстрота. Организация самостоятельных тренировок.

В процессе обучения ребенок должен: **освоить** умения по выполнению физических упражнений; **подбирать** упражнения для комплекса самостоятельного тренировочного процесса с учетом **коррекции** развития основных физических качеств; **освоить** рекомендуемое дыхание при выполнении упражнений.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствовании выполнения упражнений.

##### Гимнастические упражнения и комплексы

Освоение новых упражнений по видам разминки:

##### *Общая разминка*

- Шаги с продвижением вперед на полупальцах и на пятках «Казачок»;
- Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- Приставные шаги и наклоны туловища в стороны «Качалка»;
- Бег спиной «Олененок назад»

### ***Партерная разминка***

- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»);
- упражнение для растяжки в боковой шпагат (Сороконожка);
- упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»);

### ***Разминка у опоры***

- растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»);
- назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»);
- прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону, «Пружинка»)
- Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов «Цыпочка».
- Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) «Потягушки»;
- Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям «Часики»;
- Равновесие пасса в опоре на стопе и полупальце;

### **Трудности тела:**

Упражнения для развития равновесия:

- обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоком полупальце; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).
- Пассе (колени вперед);
- Пассе (колени в сторону);

- Нога вперед горизонтально «Флажок».

Упражнение на гибкость:

- Последовательное сгибание и разгибание корпуса «Волна вперед», «Волна назад»;
- Наклон туловища назад в опоре на животе «Запятая».

Повороты:

- Серия поворотов «Шене» (3-4 оборота);
- Поворот «Пассе», колено вперед, колено в сторону;
- Поворот пассе, нога вперед горизонтально;
- Поворот «Казак», нога вперед горизонтально;

Прыжки:

- «Кабриоль» (вперед, назад);
- «Ножницы» (вперед, назад);
- Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног;
- прыжок «подбивной» толчком с двух ног;
- Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега

### ***Акробатические упражнения.***

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.

Изучение новых акробатических упражнений:

- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- Переворот боком «Колесо»;
- «мост» и вставание из этого положения;
- «мост» на предплечьях;
- стойка на на руках (ноги вместе)

### ***Хореографическая подготовка.***

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп»; «полька»; русский танец «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания, «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

### ***Работа с предметами.***

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча, булавы.

- Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.
- Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»);
- Изучение техники небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»);
- Изучение техники переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»);
- Изучение техники перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); по двум рукам на грудь («Колобок по руке»); с ладони на грудь;
- Изучение техники вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости; переброска булавы;
- Изучение техники работы с лентой (девочки) – полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «метелочка, «спираль, «змейка»;

- Изучение техники работы с гимнастической палкой (мальчики).

#### **4. Музыкально-сценические игры, музыкально-хореографические спортивные эстафеты.**

- ✚ Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.
- ✚ Изучение общих правил спортивных эстафет;
- ✚ Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т.д.

В процесс игровой деятельности вводятся условия создания (придумывания) новых игр и эстафет.

Совершенствуются показательные выступления, готовятся упражнения для соревнований. Проводятся внутренние соревнования .

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

#### **5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование**

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях. Проводится тестирование.

*Тестирование обучающихся* проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.


Для тестирования используются методики тестирования физических качеств: гибкость, координация, быстрота. Определяется правильность формирования осанки.

Данный этап является практически завершенным этапом начальной подготовки, который позволяет продемонстрировать учащимся полученные

навыки и умения, степень развития основных физических качеств, свойственных сенситивному периоду развития от 3-х до 6 лет, и обеспечивает выбор деятельности ребенка на следующем этапе, с учетом полученных компетенций, интересов и физических возможностей.

Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени общенаучной физической подготовки.

### Примерные нормативы тестирования

№	Нормативы	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
4.	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
<b>Тест координационно-двигательной эффективности</b>				
1.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30 сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
3.	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой

	правой рукой			
<b>Определение силы мышц пресса живота</b>				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
<b>Определение осанки</b>				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 8 до 10 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.



## 2.5. Содержание программы 4-го года обучения детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

### 2.5.1. Возрастные особенности детей

- Головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование
- Появляются более стойкие иммунные реакции
- Наблюдается интенсивное увеличение роста
- Становление физиологической осанки завершается, при этом возникает риск формирования первичной сколиотической осанки
- Продолжает развиваться воображение, но в сравнении со старшим возрастом наблюдается снижение развития
- Развивается образное мышление
- В сюжетно-ролевой игре дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей
- В изобразительной деятельности появляются сюжеты из окружающей жизни, литературных произведений
- В конструировании владеют обобщённым способом анализа изображения и постройки
- Продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника
- Развивается внимание, оно становится произвольным

Четвертый год обучения можно считать ступенью физического совершенствования.

Цель обучения на этом этапе - обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие частные задачи:

- закрепить навык владения техникой действия;

- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Уточненная на предыдущем этапе обучения система движений еще не обладает устойчивостью. На данном этапе предстоит закрепить сформировавшуюся технику движения, лежащую в основе навыка, и вместе с тем внести коррективы, определяющие возможность ее использования при изменении внешних условий.

При этом необходимо формировать самостоятельность в закреплении навыка при относительном контроле со стороны педагога.

Важно на данном этапе, наблюдая за развитием физических качеств обеспечивать перестройку комплексов упражнений в связи с развитием физических качеств.

Учитывая риски появления первичной сколиотической осанки, необходимо вводить гимнастические упражнения, благоприятно влияющие на осанку.

К таким упражнениям относятся, в частности, упражнения, выполняемые в согнутом положении, с максимальной концентрацией фиксации тела в максимально возможной амплитуде, постепенно увеличивая продолжительность фиксации. Обычно в гимнастике счет ведется на 4 и 8 тактов. Такого рода упражнения необходимо постоянно сочетать с упражнениями, корригирующими осанку.

Нестойкие нарушения осанки функционального характера сравнительно несложно устранить средствами гимнастики. Условием эффективности

применяемых методик является их соблюдение и оптимального варьирования нагрузок с чередованием с отдыхом.

### **2.5.2. Программное содержание**

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно, не меньше трех раз в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 40-45 минут.

#### **Структура занятия:**

-подготовительная часть (общая разминка, флеш-моб)

-основная часть

-заключительная часть

Содержание структуры занятий этапа физического совершенствования несколько отличается от предыдущих этапов.

Учитывая полученную физическую подготовку и взросление детей, их потребность проявить себя, представить свои лучшие качества, большая часть занятий посвящена подготовке к показательным выступлениям, в связи с чем, в основной части выполняются две задачи: выполнение корригирующих упражнений, направленных на физическое совершенствование и доведение до сравнительного совершенства упражнений, включенных в показательную программу.

Формат занятия при этом – постановка педагогом задач и плана занятий, которые ставятся, в большей своей части индивидуально, а занятия проводятся учащимся самостоятельно, но под контролем педагога.

Таким образом, занятия состоят из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий.

Очень важно в педагогическом отношении ясно сформулировать задачи, объяснить содержания и форму занятий.

Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся, поэтому подготовительная часть должна также измениться, но с условием сохранения задач разогрева мышц и зарядки настроения.

Для решения этих задач программа рекомендует т.н. «флеш-моб» под музыку. Ритмическая музыка и танцевальная форма «флеш-моб» хорошо влияет на настроение и желание «поработать» всеми группами мышц.

Кроме того, благодаря участию всех присутствующих на занятии, задается тон единения коллектива.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших дает возможность успешно решать задачи физического воспитания.

### 2.5.3. Учебно-тематический план 4-го года обучения

	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов (продолжительность ак. часа -40-45 мин)	
		Теория	Практика
<b>ОБЩЕЕ</b>			
	Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций		
	Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.	В процессе практических занятий	
<b>1.</b>	<b>Общая разминка</b>	–	<b>21</b>
	Контроль методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега, упражнений общей разминки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки. Самостоятельное проведение разминки с группой.		
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	-	<b>72</b>
	Физическое совершенствование за счет увеличения амплитуды движений, гибкости; повторение упражнений партерной разминки; разминки "у		

	опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; прыжки, гибкость позвоночника; работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; булавы, лента(девочки), гимнастическая палочка (мальчики) освоение танцевальных шагов. Самостоятельный контроль осанки, положения стоп ног, дыхания, дозировки. Самостоятельный контроль дозировки выполнения упражнений. Самостоятельная, с контролем педагога, подготовка комплексов показательных упражнений		
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>-</b>	<b>51</b>
	Тренировка комплекса показательных упражнений, игры с мячом, скакалкой; спортивные эстафеты с различными задачами и ролевым содержанием; просмотр выступлений; нахождение ошибок; обсуждение новостей спорта; просмотр виде фильмов и фото со спортивных соревнований.		
	<b>Итого</b>	<b>В процессе практически х занятий</b>	<b>144</b>

#### 2.5.4. Рабочая программа 4-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Обсуждение спортивных новостей. Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

##### 2. Теоретическая подготовка.

Основы гимнастики. Понятие музыкального жанра. Правила проведения соревнований по различным видам гимнастики (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

##### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

###### *Гимнастические упражнения и комплексы.*

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, быстроты; выполнение комбинаций

упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на физическое совершенствование.

Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре, упражнения с предметом: вращение обруча на кисти в различных плоскостях; вращение обруча с изменением плоскости; вращение и малые броски булавы; работа с лентой (девочки), работа с гимнастической палочкой (мальчики).

Для детей, проявляющих талант и интерес к гимнастике, как виду спорта, вводятся более сложные упражнения на гибкость:

■ У опоры:

- растяжка с помощью руки вперед, в сторону, назад «Росточек вперед», «Росточек в сторону», «Росточек назад»;

- наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»

***Акробатические упражнения***

- Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»;

-кувырки в сторону, назад «колобок в сторону», «колобок назад»;

-кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат «колобок в сторону с разведением в шпагат»

-«Мост» из положения сидя

-«Мост» и выход из Моста»

-«Мост на предплечьях»

-«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях

-Стойка на руках

-Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо»;

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты

боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

### ***Хореографическая подготовка, сценические постановки.***

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2–4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей при подборе музыкальных произведений произвольных упражнений.

Сценические постановки.

### ***Работа с предметами.***

Совершенствование и введение новых упражнений с гимнастическими предметами: скакалка, мяч, лента (девочки), гимнастическая палка (мальчики), булавы, обруч (девочки), кольца (мальчики) .

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

### **4. Упражнения классификационной программы.**

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.


### **5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.**

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь (тестируются общие и специальные физические качества в начале учебного года (как правило, после отдыха/каникул);
- контрольное тестирование – май (тестируются общие и специальные физические качества к концу учебного года).

### Примерные нормативы тестирования

№	Нормативы	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
<b>Тест с оценкой качества «гибкость»</b>				
1.	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см.	Расстояние от пола до угла развода ног более 5 см менее 10 см.
2.	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3.	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 5 до 10 см
4.	Подвижность в голеностопных суставах: 	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
<b>Тест координационно-двигательной эффективности</b>				
1.	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30 сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2.	Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад	Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат	90 градусов каждого положения и каждой ногой.	Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат



		суммируется.	Результат суммируется.	суммируется.
3.	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и правой рукой	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой
<b>Определение силы мышц пресса живота</b>				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
<b>Определение осанки</b>				
1	1.Предварительный осмотр.	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях, живот плотно прижат к ногам	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) менее 8 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.

## 2.6. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Следует принимать во внимание, что в

дошкольном возрасте начинают развиваться не все физические качества, следовательно, необходимо строгое выполнение принципов подхода к программе физического развития с учетом физиологических особенностей детей.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств педагог должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей по отношению к самому себе, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании показателей гибкости и координации результаты могут быть довольно высокими, если использовать методики гимнастических упражнений.

Следует учитывать сенситивные периоды развития детей и не ставить задачи получения высоких результатов развития силы и выносливости - физических качеств, эффективно развивающихся в возрасте после 12 лет.

Задания педагога по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

В результате освоения программы на этапе ее завершения Ребёнок:

- 1) Физически здоров, обладает здоровыми привычками (личная гигиена, утренняя зарядка, обязательная прогулка на свежем воздухе, здоровое питание) и понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- 2) Приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;

- 3) Ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;
- 4) Приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость, гордость за страну, в которой живет), лидерские и волевые качества; навыки творческого подхода к деятельности; доброжелателен и спокоен;
- 5) Соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
- 6) Приобретает понимание собственной области интересов;
- 7) Активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- 8) Владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевые, сценические, музыкальные, танцевальные, спортивные, игровые, контрольные, пр.);
- 9) Готов к школьным нагрузкам, обладает хорошей памятью, быстрой реакцией, выдержкой, усидчивостью, аккуратностью; воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

## **2.7. Формы совместной деятельности взрослых и детей в рамках Программы**

### **Совместное чтение, обсуждение, просмотр, игра, продуктивная и организационная деятельность**

Взрослые и дети, помимо выполнения упражнений, должны совместно проводить время за рассказами о пользе систематических занятий гимнастикой; о гимнастике, как элементе любого движения, о том, что все животные тренируют свои мышцы, чтобы лучше бегать, быть гибче и сильнее; о том, что гимнастикой можно заниматься везде: и дома, и на улице, и в космосе, и воде, о

правилах личной гигиены и т.д..

Помощь в таких совместных беседах может оказать чтение и рассматривание слайдов учебника "Физическая культура. Гимнастика" под редакцией И.А.Винер (издательство "Просвещение") и информация из электронного учебника "Физическая культура. Гимнастика", где представлены не только методики упражнения на слайдах в динамике, но и рассказывается о многих интересных вещах, связанных с физической культурой и ее базовой составляющей- гимнастикой.

Совместный просмотр видеороликов со спортивных соревнований, обсуждение выступления спортсменов, их побед на международной спортивной арене- является составной частью образовательной программы.

Дети под руководством взрослых могут рисовать на бумаге или на компьютере схемы своих показательных выступлений, костюмы, в которых выступают гимнастки и гимнасты;

Важной составляющей образовательной программы является изучение четверостиший, которые имеют ритм и которые можно использовать для ритма движения.

Игры на ударных и иных музыкальных инструментах, которые создают ритм или мелодию позволяют развивать музыкальный слух и музыкальное восприятие, которым необходимо обладать гимнастам.

Музыкальный фрагмент и работа взрослых с ребенком по его обучению слышать настроение мелодии, ее сценический образ стимулирует Ребенка к созданию сценического образа, передачи движениями своего тела движения замысел музыкального фрагмента.

Просмотр и обсуждение современных мультфильмов, где много музыки, красивых сказочных героев стимулирует Ребенка к созданию: созданию своего показательного выступления.

Распределение ролей в любой игре, спортивной эстафете ставит взрослых и детей, как бы, на один уровень и тогда происходит раскрытие всех

возможностей Ребенка. Вместе можно придумывать новые игры, эстафеты, комбинации движений, загадки "Кто это?", изображая движением тела одушевленный или неодушевленный предмет или играть в игры с предметами: мяч - вышибалы, отбивы, прыжки; скакалка- подскоки вперед, назад, "на вылет" и т.д..

Участие детей в совместной подготовке к Открытым урокам, которые рекомендуется проводить 2 раза в год- в начале и конце года, позволит детям продемонстрировать свои навыки, умения и компетенцию.

Цель: активизация воображения ребёнка, расширение познаний о явлениях, не приобретённых при наблюдениях и в практическом опыте.

Задача: овладение детьми моделями человеческого поведения.

В данной Программе познавательнo-нравственная функция реализуется в активизации воображения ребёнка, расширении осведомлённости о мире, освоении таких методов упорядочивания информации, как причинно-следственные и временные связи между событиями, освоении моделей человеческого поведения в различных ситуациях, формировании ценностных установок к различным явлениям действительности.

## **2.8. Формы сотрудничества с семьёй**

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

□ *Традиционные:*

- индивидуальные собеседования;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий;

- анкетирование;
- тестирование.

□ *Новые:*

- рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений Программы по учебнику "Физическая культура. Гимнастика" (например, "утренняя гимнастика");
- индивидуальные задания на основе рекомендаций педагога.
- привлечение к подготовке "Открытых уроков", выступлений на различных общегородских или всероссийских мероприятиях, где используются инструменты гимнастики (например, ежегодный Московский открытый Фестиваль-номинация "Звездные дети")

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учётом специфики каждой семьи;
- доброжелательность и внимание.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Рекомендуемая образовательная среда**

В настоящей программе понятие «образовательная среда» принимается как часть «окружающей, социальной, образовательной, предметной сред», имеющая образовательный развивающий эффект и определяемая как «система объектов и средств природно-социально-предметного окружения, обеспечивающая, в соответствии с социокультурными нормами, личностное развитие и нравственное становление ребенка, а также позитивное продвижение его в формировании отношений к Миру» (прим.: автореферат диссертации на тему: «Педагогические условия организации развивающей предметной среды в дошкольном образовательном учреждении», О.Р.Родионова, Москва 2000 г.).

Выделены следующие компоненты образовательной среды:

- объекты социальной среды (семья, сверстники, другие взрослые, дошкольные образовательные учреждения)

- «одухотворенные, одушевленные» объекты предметной среды (предметы обихода, гимнастические предметы, учебно-методический комплект, специальные электронные игры, дидактические игры, игрушки и др.).

Таким образом, образовательная среда детей дошкольного образования очерчена достаточно широким кругом. Для целей физического воспитания такой широкий круг имеет важное значение, поскольку движение сопровождает ребенка не только в дошкольном учреждении, но и в быту, в семье, среди сверстников.

Физическое воспитание имеет особый характер. От его правильной организации, подчас, зависит жизнь и здоровье ребенка. Достаточно сказать, что обучение ребенка группировке может спасти ему жизнь при падении, не говоря уже о том, что неправильная осанка ведет к смещению внутренних органов, вследствие чего нарушаются их функции, а, следовательно, могут возникнуть серьезные заболевания.

От физического воспитания зависит развитие мозговых функций, развитие речи, памяти и т.д.

Таким образом, просветительская работа с родителями, членами семьи выходит на главный план.

Родители, семья должны принимать активное участие в физическом воспитании ребенка, приучать его к регулярным занятиям гимнастикой через утренние зарядки; повторения упражнений гимнастики, изучаемых в дошкольном учреждении; организации игр; контроль за правильным выполнением методик упражнений, включая дозировку и дыхание.

Важным в этом процессе является пример, совместное с детьми выполнение упражнений.

Для этих целей необходимо посещать открытые уроки, консультироваться с педагогом, читать специальную литературу и учебно-методический материал, изданный к программе.

Программой предусмотрен учебно-методический комплект, который может быть использован в работу по физическому воспитанию детей.

Это - учебно-методический комплект под редакцией доктора педагогических наук, профессора кафедры методологии гимнастики Ирины Александровны Винер-Усмановой.

Особенно важное значение имеет профессиональная подготовка педагога.

Авторами разработана программа повышения квалификации педагогов, одобренная Министерством образования и науки РФ, разработан ее электронный курс, позволяющий вести дистанционное обучение.

Важным в образовательной среде является спортивное оборудование и оснастка, учебно-методическое обеспечение.

### **3.2. Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение**

Программа представляет необходимый перечень оборудования, гимнастической оснастки и учебно-методическое обеспечение.

Для работы по программе можно использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

- «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие.1-4 классы (Москва. Издательство «Просвещение, 2012г.).

- «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение», 2011 г.).

-«Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы -электронный учебник



**КОМПЛЕКТНОСТЬ ПО МАТ.ТЕХН.ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ПРОГРАММЫ**

<i>n/n</i>	<b>Наименование продукции</b>	<i>Кол-во (шт.)</i>	<b>Примечание</b>
<b>ОСНАСТКА</b>			
<i>Для всех</i>			
	Мяч М-20С (диам. 15 см)	115	мяч детский
	Обруч М-13 (диам.70,80 см)	115	обруч -детский 70и 80 см
	Обруч М-13 (диам.90 см)	11	взрослый
	Булавы (каучуковые) МJ-38 (длина 36см)	115	булавы -детские
	Булавы (каучуковые) М-34(длина 44см)	11	булавы взрослые
	Скакалка МJ-240(длина 2,5 м, диам 0,9 см)	115	скакалка детская
	Скакалка М-280 (длина 3 м, диам 1 см)	11	скакалка взрослая
<i>Для мальчиков</i>			
	Палочка для RG М-630(длина 90 см, диам 2,65 см, вес 200 гр)	115	палочка для взрослых и для детей
<i>Для девочек</i>			
0	Ленточка МJ-714 (длина 4 м)	115	лента для детей
1	Ленточка МJ-715 (длина 5 м)	11	лента для взрослых
2	Палочка МJ-82 (длина 50 см)	115	палочка для детей
3	Палочка М-700G(длина 60 см)	11	палочка для взрослых
<b>ОБОРУДОВАНИЕ</b>			
4	Резиновые коврики (длина 1,8 м, ширина 62 см)	15	Резиновые коврики приобретаются для помещений, в которых нет большого спортивного зала
5	Ковер-покрытие для гимнастики Elegance. Цвет бежевый.	11	Ковер может быть приобретен для больших спортивных залов центров образования. Примечание: ковер должен легко сворачиваться

6	Музыкальный центр	11	
---	-------------------	----	--

### Список использованной литературы:

1. Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Диалог (издательство «Дрофа»), 2013 год.
3. ФГОС НОО
4. УМК под редакцией И.А.Винер (издательство «Просвещение, 2011 год):
  - Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс;
  - Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
  - Учебник «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс
  - Учебно–методическое пособие «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
5. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека (А.Г.Асмолов. Серия "Психология для студента", 2007 год)
6. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008.
7. *Запорожец А.В, Маркова Т.А.* Системный подход к определению предмета дошкольной педагогики. // Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. М., 1980.
8. *Крылова Н.М.* Детский сад — Дом радости. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. М., 2013.
9. *Поддьяков Н.Н.* Особенности психического развития детей дошкольного возраста. М., 1996.