

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №4 п.г.т.Безенчук муниципального района Безенчукский
Самарской области,
структурное подразделение «детский сад «Ручейки»

Принята

На Педагогическом совете

протокол № 5

от «26» августа 2020

Проверена

старшим воспитателем СП

Ваган Т.А.Ваганова

«20» августа 2020



Затверждаю

Директор ГБОУ СОШ №4

И.В. Пеговцова

2020

Приказ № 5798

от «26» 08 2020

Рабочая программа.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей дошкольного возраста по художественной гимнастике «Волшебная гимнастика»

На основе парциальной программы «Основы физического воспитания в
дошкольном детстве» под ред. И.А.Винер-Усмановой

Возраст детей: 4 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Программа разработана:
инструктором по физической культуре
Губановой О.П.

п.г.т. Безенчук

2020 – 2021 учебный год

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
Пояснительная записка
Формы и режим занятий
Методические особенности проведения занятий
Структура занятия художественной гимнастики
Планируемые результаты освоения Программы
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
Содержание программы 1-го года обучения детей младшего дошкольного возраста от 4 до 5 лет
Возрастные особенности
Программное содержание
Учебно-тематический план 1-го года обучения
Содержание программы 2-го года обучения детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет
Возрастные особенности
Программное содержание
Учебно-тематический план 2-го года обучения
Содержание программы 3-го года обучения детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет
Возрастные особенности
Программное содержание
Учебно-тематический план 3-го года обучения
Список использованной литературы

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка.

«У человека есть два искусства - музыка и гимнастика».

Платон.

Программа разработана в соответствии с: нормативными документами:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Государственный образовательный Стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования СП «детский сад «Ручеёк».
5. Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» под редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера России И.А. Винер-Усмановой.

Гимнастика впервые появилась у древних греков в период расцвета древнегреческой / эллинской / культуры в VIII в. до нашей эры. И до наших дней живёт и расцветает этот красивый и удивительный вид спорта. Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений.

Художественная гимнастика эстетически яркий вид спорта. В Олимпийскую систему этот вид спорта вошёл в 1984 году и получил признание всего мира.

Одним из направлений в физическом воспитании дошкольников является реализация дополнительной образовательной программы дополнительного образования детей дошкольного возраста по художественной гимнастике «Волшебная гимнастика».

Дополнительная образовательная программа дополнительного

образования детей дошкольного возраста по художественной гимнастике «Волшебная гимнастика» (далее Программа) способствует внедрению элементов художественной гимнастики в образовательный процесс.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребёнок может выразить своё собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнения художественной гимнастики развивают музыкально – пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта у детей формируется правильная осанка, красивая походка, развивается ритмичность и координация движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение обогащает занятия физической культурой, а упражнения художественной гимнастикой делают их насыщенными и разнообразными, такие занятия повышают эмоциональное состояние детей.

Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей, формированию положительных эмоций. Во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Данная Программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч, булава, лента). В основу Программы мной положены элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и доступные детскому организму.

Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, так как занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть, как оживает предмет в их руках, как становится послушным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретённые ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

Программа по художественной гимнастике разработана для воспитанников 4-7 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия художественной гимнастики в ДОО мной организуется по принципу групп начальной подготовки и имеет цель повысить популярность занятий этим видом спорта.

На мой взгляд, гимнастика одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Обучение упражнениям художественной гимнастики – это, прежде всего, педагогический процесс.

Спорт воспитывает физически развитого ребёнка, обладающего полноценным здоровьем и ведущего здоровый образ жизни. В рамках выполнения образовательной Программы мной проводятся различные мероприятия, которые проникнуты духом стремления к победе, к силе, к находчивости и выносливости. Форма подведения итогов реализации Программы: показательные выступления детей перед родителями, общественностью, педагогическим сообществом; участие в муниципальных мероприятиях.

Цель Программы: содействие всестороннему развитию гармоничной личности ребёнка: расширению двигательных возможностей, укреплению здоровья ребёнка, удовлетворению естественной потребности детей в движении; формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной мной цели решаются следующие задачи.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные задачи:

- Дать детям представление о влиянии занятий физической культурой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.

Развивающие задачи:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Отличительная особенность Программы заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: физических, личностных, интеллектуальных.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений гимнастики, развивающих гибкость, координацию, моторику и обязательного равного 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 счёт (ритм, стих); применение музыкального сопровождения обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволяют мне достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития детей.

При оценке уровня физической подготовленности дошкольников я принимаю во внимание сдвиги обучаемых в показателях развития таких физических качеств, как гибкость на первом этапе, затем гибкость и

координация за определённый период времени – в начале и в конце учебного года.

Такой подход позволяет:

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

- 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.

Формы и режим занятий.

Средствами реализации Программы являются специально подобранные мной двигательные действия, выполняемые детьми в сопровождении музыки.

В зависимости от характера физических упражнений я использую следующие формы занятий:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения ритмики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка, булавы, ленты) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

На мой взгляд, упражнения с предметами – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Такие упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Методические особенности проведения занятий.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен

мною на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности – сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. При проведении учитываются индивидуальные особенности детей, интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает мне создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Широко использую приём наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребёнка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудного, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально – двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно я делю на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки, о форме упражнений, соответствующих данной музыке; прослушивают музыкальное произведение.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениями во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с

музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Структура занятия художественной гимнастики.

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения имеет три части: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть – дети подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть – решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике.

Заключительная часть – выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы дети могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Общее количество часов по программе – 36 часов.

Планируемые результаты освоения программы.

По итогам реализации Программы достигаются определённые результаты всеми участниками образовательных отношений. Исходя из этого, мной планируются следующие итоги.

Дети: получают знания о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики; происходит освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, художественно-эстетической и музыкальной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

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

В результате освоения Программы ребёнок:

- 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.

Родители: получают знания о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях на основе базового инструмента физической культуры – гимнастики, способствующей эффективному образовательному процессу за счёт уникальных технологий педагогического воздействия; участвуют в образовательном процессе.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Содержание программы 1-го года обучения детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Ступень начальной подготовки (1-й год обучения).

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 воспитанников,

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: булавы, 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.

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 учётом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребёнка.

Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, я уделяю 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.

Общая разминка начинается 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 проводятся регулярно - один раз в неделю.

Продолжительность занятия – 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.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Наименование темы (раздела)		Количество ак. часов	
		Теория	Практика
ОБЩЕЕ			
Вводное занятие.		1	
Теоретические знания. Вводное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.		В процессе практических занятий	
1.	Общая разминка	–	34
	Изучение и освоение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега. Упражнения общей разминки. Становление осанки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
2.	Основная часть	-	34

	Изучение и освоение упражнений партерной разминки; разминки "у опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; булава; освоение танцевальных шагов		
3.	Заключительная часть	-	34
	Музыкально-сценические и подвижные ролевые игры, в т.ч. с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности		
4.	Показательное выступление		1
	Итого	В процессе практических занятий	36

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, устанавливают лишь общую линию поведения, но не определяют жёстко конкретные действия. Например, представленные в программе упражнения гимнастики носят ассоциативные названия, и используются 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 ребёнок легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом акценты на забавность характерного поведения, например, животного, чьё имя носит упражнение, делает подготовительную часть весёлой, 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» проводятся 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 мне 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.

Содержание программы 2-го года обучения детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

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.

Степень начальной подготовки (второй год обучения) ставит новые задачи.

Цель обучения на этом этапе — довести первоначальное владение техникой действия до, относительно, совершенного. Если на первых этапах

осваивалась, главным образом, основа техники, то на данном этапе осуществляется детализированное освоение её.

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 детей;
- 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 к новым упражнениям. Увеличиваются нагрузки при сохранении задач развития гибкости и координации.

Под гибкостью понимаются 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 утомления, поэтому упражнения на гибкость необходимо выполнять только после разогревания с помощью разминки.

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.

Программное содержание.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия проводятся регулярно – один раз в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 25 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 и без музыки;

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

Игровой метод для данной возрастной категории подразумевает более серьёзное 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 я использую формат зарисовки выступления на бумаге с изображением цепочки шагов, упражнений, прыжков.

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

Ввожу 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.

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

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

	Наименование темы (раздела)	Количество ак.часов	
		Теория	Практика
ОБЩЕЕ		1	
Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.		1	
Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.		В процессе практических занятий	
1.	Общая разминка	–	34
	Изучение, освоение и повторение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега, упражнений общей разминки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
2.	Основная часть	-	34
	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. Самостоятельный контроль осанки, положения стоп ног, дыхания, дозировки.		
3.	Заключительная часть	-	34

	Музыкально-сценические игры с использованием всей плоскости ковра и подвижные ролевые игры, в том числе с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности; Самостоятельный подбор комбинаций упражнений под музыку.		
4.	Показательное выступление		1
	Итого	В процессе практических занятий	36

Содержание программы 3-го года обучения детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

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.

Третий 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.

Уточнённая на предыдущем этапе обучения система движений ещё 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 счёт ведётся 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.

Программное содержание.

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия проводятся регулярно: одно занятие в неделю.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 30 минут.

Структура занятия:

- подготовительная часть (общая разминка, флэш-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 задач и плана занятий, которые ставятся, в большей своей части индивидуально, а занятия проводятся детьми 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.

Форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших даёт мне возможность успешно решать задачи физического воспитания.

3.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

	Наименование темы (раздела)	Количество ак. часов	
		Теория	Практика
ОБЩЕЕ			
	Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций		1
	Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.	В процессе практических занятий	
1.	Общая разминка	–	34
	Контроль методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега, упражнений общей разминки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки. Самостоятельное проведение разминки с группой.		
2.	Основная часть	-	34

	<p>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, освоение танцевальных шагов. Самостоятельный контроль осанки, положения стоп ног, дыхания, дозировки. Самостоятельный контроль дозировки выполнения упражнений. Самостоятельная, с контролем педагога, подготовка комплексов показательных упражнений.</p>		
3.	Заключительная часть	-	34
	<p>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.</p>		
4.	Показательное выступление		1
	Итого	В процессе практических занятий	36

Список использованной литературы:

- 1.** Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
- 2.** Байкова Г.Ю., Моргачёва В.А., Пересыпкина Т.М. Реализация образовательной области «Физическое развитие». – Волгоград: Учитель, 2015.
- 3.** Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильевой М.А. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Основная общеобразовательная программа дошкольного возраста. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
- 4.** Винер-Усманова И.А. Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве». М.: Издательство «Просвещение», 2014.
- 5.** Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». М.: Издательство «Просвещение», 2014.
- 6.** Лисицкая Т.С. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 7.** Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- 8.** Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
- 9.** Сулим Е.В. Детский фитнес. «Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2014.
- 10.** Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в саду: игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 11.** Федеральный Государственный образовательный Стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.