ИСАЙКИНА ГАЛИНА ИВАНОВНА

Подписан: ИСАЙКИНА ГАЛИНА ИВАНОВНА
DN: C=RU, S=Республика Мордовия, T=ЗАВЕДУЮЩИЙ, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АТЯШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ "АТЯШЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №1"", СНИЛС=1539822178б, ИНН=130301387385, E=atyashdetsad@yandex.ru, G=ГАЛИНА ИВАНОВНА, SN=ИСАЙКИНА, CN=ИСАЙКИНА ГАЛИНА ИВАНОВНА
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2022-10-19 11:07:04

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
«Атяшевский детский сад комбинированного вида №1»

Рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующей МАДОУ
«Атяшевский детский сад №1»
_____ Г.И. Исайкина

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Грация»

Направленность: «Физическое развитие»
Возраст: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет социально – педагогическую направленность. Уровень программы: ознакомительный. Программа «Грация» предназначена для организации работы по обучению детей 5 – 7. Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Программа составлена на основе следующих нормативно–правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 №52831)
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019 № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия».
8. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. М.: Просвещение 1995г.
9. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172.–14
10. Устав учреждения.
11. Локальный акт Учреждения «Положение о разработке, порядке учреждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Актуальность программы. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются

личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

В системе дополнительного образования существенное место занимает кружковая работа. Данная форма работы позволяет углубленно заниматься с детьми.

В процессе занятий гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения. Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. У детей сформируется правильная осанка, красивая походка и координация движений.

Новизна программы.
Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.
- Использование на занятиях элементов гимнастики «стрейчинг» позволяет развивать у детей гибкость, ловкость, координацию движений, формировать правильное дыхание

Цель: Обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение элементами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

• развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, координации, силы, ориентировки в пространстве;

• сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;

• формировать оптимальный двигательный стереотип;

• обучение акробатическим упражнениям;

• приобретение практических навыков и теоретических знаний по акробатике и гимнастике.

Воспитательные:

• формирование потребности к занятиям физической культуре и спорту;

• способствовать проявление морально-волевых качеств;

Оздоровительные

• укрепление мышечного корсета;

• укрепление мышц голеностопного сустава;

• развитие дыхательной системы.

Продолжительность реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

В первый год сформирована одна группа детей 5-7лет. в количестве 12-15человек. Занятия проходят два раза в неделю по 25-30 минут.

Во второй год работы кружка была создана еще одна группа из детей вновь пришедших на занятия. Те же дети, которые уже ходили, переходят в группу второго года обучения, продолжительность занятия составляют 30-35 минут.

Направленность программы. Физкультурно-спортивная.

Прогнозируемые результаты.

1. Повышение уровня физической подготовленности: гибкости, ловкости, ориентировки в пространстве, координации.

2. Овладение детьми основными акробатическими упражнениями и элементами художественной гимнастики.

3. Повышение теоретических знаний.

4. Сформирована потребность к занятиям физической культурой и спортом.

5. Укрепление мышц спины и голеностопного сустава.

Диагностика: В начале и в конце года проводится диагностика по следующим показателям:

• Динамометрия правой и левой кист (кг);

• Наклон вперед из И. П. стоя (см);

• Статическое равновесие «Цапля» (сек);

• Удержание рук и ног лежа на животе «Лодочка» (сек);

• «Мост» (см);

• «Уголок» (сек).

Перспективный и календарный план разрабатываю ежегодно, в начале учебного года.

Форма проведения: занятие, выступление детей на развлечениях, праздниках (акробатические композиции, спортивные танцы, экскурсии и встречи со спортсменами, открытые занятия, отчетные концерты, представление и обобщение опыта на городском методическом объединении, педсоветах, семинарах-практикумах.

Принципы: Занятия построены с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, используется принцип систематичности и постепенности (от простого к сложному). Обучение начинается с наиболее простых элементов «кольцо», «коробочка» и т. д., учитывая физиологические способности детей, состояние опорно-двигательного аппарат и уровень подготовленности детей. Простые упражнения составляют базу для белее сложных упражнений.
Структура и методические особенности занятий: Занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть. *Задачи:* организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния; подготовит организма к предстоящей нагрузке.

Средства: строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации (из раннее изученных элементов). Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики.

Методические особенности: поточный метод, он предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений.

Основная часть. *Задачи:* развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства: акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки и растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования

правильной осанки, ритмические упражнения, равновесия, прикладные упражнения.

Методические особенности: Методам показа и рассказ техники выполнения упражнений. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети.

Заключительная часть. *Задачи:* постепенное снижение нагрузки; подведение итогов занятия.

Средства: упражнения на расслабления, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

Методические особенности: постепенное снижение нагрузки и подведение итогов проделанной работы. Задание на дом.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

На первом этапе обучения создают предварительное представление об изучаемых упражнениях. Так же дошкольники должны познакомиться с гимнастической терминологией: (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т. д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа.

На второго этапа обучения, углубленное выполнение техники упражнения. Осмысленное овладение движением, исправление ошибок. Используется метод целостного выполнения. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. Так же используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, перекат вперед, группировка, упор присев, основная стойка. Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения.

На третьем этапе закрепление и совершенствование двигательного действия.

Формирование автоматизированных двигательных навыков, обеспечивающих выполнение акробатических упражнений в различных условиях, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Содержание работы: В содержание кружковой работы входят: теоритические знания, общая физическая подготовка, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, групповые и

индивидуальные упражнения, танцевальные движения, ритмические упражнения, игры.

Первый год обучения разучивание упражнения «мостик» из и. п. лежа; перекаты в группировке, кувырок вперед; стойка на лопатках «березка»; стока на руках у стены со страховкой, «Коробочка», «полу шпагат». На втором году обучения переворот вперед; переворот назад; стойка на голове; мостик из положения стоя, шпагат поперечный и продольный, стойка на голове.

Есть дети, которые идут с опережением программного материала, их умение выполнять акробатические или гимнастическое упражнения намного раньше, чем у других переходят в стойкий навык. Таких детей можно переводить в группу второго года обучения.

Сентябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности	60 мин.
2 неделя занятие 1-2	1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».	60 мин.
3 неделя занятие 3-4	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	60 мин.
4 неделя Занятие 5-6	1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	60 мин.

Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя занятие 7-8	1.Разучить гимнастические упражнения на скамейке 2.Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	60 мин.
2 неделя занятие 9-10	1. Разучить упражнение « Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	60 мин.
3 неделя занятие 11-12	1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	60 мин.
4 неделя занятие 13-14	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	60 мин.

Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя занятие 15-16	1. Разучить полушпагаты. 2.Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	60 мин.
2 неделя занятие 17-18	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.	60 мин

	2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	.
3 неделя занятие 19-20	1.Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	60 мин.
4 неделя занятие 21-22	1.Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	60 мин.

Декабрь

№	**Содержание занятий, задачи**	**Кол-во часов**
1неделя **занятие 23-24**	1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках. 3.Игра «Ручейки и озера» 4. Релаксация «Спящий	60 мин.
2 неделя занятие 25-26	1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	60 мин.
3 неделя занятие 27-28	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», Кувырок вперед, из упора присев стойка на	60 мин.

	лопатках). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	
4 неделя занятие 29-30	1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик». 3. Игра «Школа мяча».	60 мин.

Январь

№	**Содержание занятий, задачи**	**Кол-во часов**
1 неделя занятие 31-32	1. Совершенствовать упражнение «Мостик» 2. Обучить упражнениям с обручами. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» 4. Игра «Лягушки и цапли».	60 мин.
2 неделя занятие 33-34	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; один кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев. 3. Релаксация «Облака»	60 мин.
3 неделя занятие 35-36	1. Повторить упражнения: « Полушпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	60 мин.
4 неделя занятие 37-38	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» с опорой у стены (со страховкой). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»	60 мин.

Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя занятие 39-40	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	60 мин.
2 неделя занятие 41-42	1. Совершенствовать упражнения «Стойка на лопатках» 2. Обучить упражнение «Добрая кошка»,»Сердитая кошка» 3. Развивать координацию. 4. Игра «Построй туннель»	60 мин.
3 неделя занятие 43-44	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках» с переходом в упражнение «Мостик».(со страховкой) 2. Совершенствовать упражнения с обручами. 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	60 мин.
4 неделя занятие 45-46	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	60 мин.

Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя занятие 47-48	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).	60 мин.

	3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	
2 неделя занятие 49-50	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках с переходом в кувырок вперед. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	60 мин.
3 неделя занятие 51-52	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, с переходом в кувырок вперед. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	60 мин.
4 неделя занятие 53-54	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	60 мин.

Апрель

№	**Содержание занятий, задачи**	
1 неделя занятие 55-56	1. Повторить упражнения «Добрая кошка», «Сердитая кошка» 2.Обучить комбинации: стойка на лопатках, «Мостик»,»Рыбка», «Кобра». 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Построй	60 мин.
2 неделя занятие 57-58	1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на лопатках, « 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля	60 мин.
3 неделя	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с	60

занятие 59-60	переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская	мин.
4 неделя занятие 61-62	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок	60 мин.

Май

№	**Содержание занятий, задачи**	**Кол-во часов**
1 неделя занятие 63-64	1.Совершенствовать упражнение «Мостик». 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	60 мин.
2 неделя занятие 65-66	1. Совершенствовать упражнения стойка на лопатках. 2. Повторить упражнение «Корзиночка», «Рыбка» 3. Игровое упражнение «Карусель	60 мин.
3 неделя занятие 67-68	1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев» Игра «Кто первый»	60 мин.
4 неделя занятие 69-70	1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках. 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - стойка на лопатках;	60 мин.

	4. Игра «Построй туннель»	

Литература

1. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
2. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез,
2000.
3.Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 20
4. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет /М.Ю.Карпушина- М.ТЦ» Сфера», 2008 г.
5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
6. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
7.Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
8.Формы оздоровления детей 4-7лет./Е.И.Подольская-Волгоград, Учитель, 2009 г.
9. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
10. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.