



2

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 4-6 |
| 3. | Учебно-тематический план | 7-9 |
| 4. | Содержание изучаемого курса | 10-24 |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 25 |
| 6. | Список литературы | 26 |
| 7 | Приложения | 27 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Спортивная гимнастика»  (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Тренер по спортивной гимнастике ГБУ РМ «СШОР по спортивной гимнастике Л. Я. Аркаева»: Сидорова А. В. |
| **Организация-исполнитель** | МДОУ «Детский сад №1»  г.о. Саранск |
| **Адрес организации**  **исполнителя** | г. Саранск ул. Рабочая, д. 7 |
| **Цель программы** | Содействие физическому развитию ребенка средствами спортивной гимнастики; |
| **Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 3 года |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | **4-5 лет**  Знать:  сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях.  Уметь: выполнять изучаемые движения  Владеть: основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр  **5-6 лет**  Знать:  сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях.  Уметь: выполнять изучаемые движения  Владеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр  **6-7 лет**  Знать:  сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях.  Уметь: выполнять изучаемые движения  Владеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на содействие физическому развитию ребенка средствами спортивной гимнастики.

**Новизна программы** является то, что занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

**Актуальность программы:** Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические и хореографические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

**Педагогическая целесообразность программы.**

**Программа разработана с учетом основных принципов:**

**1. Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

**2. Оздоровительной направленности.**При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

**3. Доступности и индивидуализации.**Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

**4. Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

**5. Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

**6. Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Цель программы:**

Содействие физическому развитию ребенка средствами спортивной гимнастики.

**Задачи:**

***Обучающие:***

обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами; формирование правильной осанки и **гимнастического** стиля выполнения упражнений.

***Развивающие:***

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; способствовать развитию чувства ритма, выразительности, пластичности и изящества.

***Воспитательное:***

воспитание дисциплинированности, аккуратности, **старательности и самостоятельности.**

**Возраст детей**

1-й год обучения 4-5 лет

2-ой год обучения 5-6 лет

3-й год обучения 6-7 лет

**Срок реализации программы**-3 года

**Форма детского образовательного объединения:** кружок

**Режим организации занятий:** Занятия проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю. Длительность 20 мин. с детьми 4-5 лет, 25 мин. с детьми 5-6 лет, 30 мин. с детьми 6-7 лет.

Количество часов в год-32.

Полный курс-96.

**Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки**:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;

привитие интереса к занятиям спортивной гимнастикой;

- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;

-развитие и совершенствование физических качеств (с

-преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

-достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и их ориентация для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация занимающимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке и технической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы является успешная сдача занимающимися нормативов и зачисление спортсменов для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Сдача нормативов по физической подготовке и технической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы является успешная сдача занимающимися нормативов и зачисление спортсменов для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

***Учебно-тематический план работы 4-5 лет***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **модулей, разделов и тем** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 20 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| **Итого в год** | | *32* | 640 мин. | 160 мин. | 640 мин. |

***Учебно-тематический план работы 5-6 лет***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **модулей, разделов и тем** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 25 мин. | 5 мин. | 20 мин. |
| **Итого в год** | | *32* | 800 мин. | 160 мин. | 640 |

***Учебно-тематический план работы 6-7 лет***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **модулей, разделов и тем** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| 1 | Занятие 1 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 2 | Занятие 2 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 3 | Занятие 3 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 4 | Занятие 4 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 5 | Занятие 5 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 6 | Занятие 6 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 7 | Занятие 7 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 8 | Занятие 8 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 9 | Занятие 9 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 10 | Занятие 10 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 11 | Занятие 11 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 12 | Занятие 12 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 13 | Занятие 13 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 14 | Занятие 14 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 15 | Занятие 15 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 16 | Занятие 16 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 17 | Занятие 17 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 18 | Занятие 18 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 19 | Занятие 19 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 20 | Занятие 20 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 21 | Занятие 21 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 22 | Занятие 22 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 23 | Занятие 23 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 24 | Занятие 24 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 25 | Занятие 25 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 26 | Занятие 26 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 27 | Занятие 27 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 28 | Занятие 28 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 29 | Занятие 29 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 30 | Занятие 30 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 31 | Занятие 31 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| 32 | Занятие 32 | 1 | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. |
| **Итого в год** | | *32* | 960 мин. | 160 мин. | 800 мин. |

**Календарно-тематический план 4-5 лет**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **1** | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей | 20 мин. |
| **2 неделя занятие 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». | 20 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие**  **3** | 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». | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 4** | 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?» | 20 мин. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие**  **5** | 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | 20 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 6** | 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». | 20 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 7** | 1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» | 20 мин. |
| **4 неделя Занятие 7** | 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». | 20 мин. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **9** | 1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». | 20 мин. |
| **2 неделя Занятие 10** | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». | 20 мин. |
| **3 неделя Занятие 11** | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие**  **12** | 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». | 20 мин. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 13** | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | 20 мин. |
| **2 неделя Занятие 14** | 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 20 мин. |
| **3 неделя Занятие 15** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | 20 мин. |
| **4 неделя Занятие 16** | 1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | 20 мин. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие**  **17** | 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).  2. Обучить упражнению «Стойка на руках».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | 20 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 18** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | 20 мин. |
| **3 неделя Занятие 19** | 1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».  4. Игра «Перелет птиц». | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 20** | 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).  3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.  4. Игра «Жмурки» | 20 мин. |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **21** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | 20 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие**  **22** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | 20 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 23** | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 24** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | 20 мин. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 25** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | 20 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 26** | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | 20 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 27** | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.  3. Развивать равновесие и выносливость.  4. Игра «Удочка». | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 28** | 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.  2. Повторить полушпагаты.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Пожарные на учении» | 20 мин. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 29** | 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | 20 мин. |
| **2 неделя Занятие 30** | 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | 20 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 31** | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | 20 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 32** | 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;  3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;  4. Игровое упражнение «Колобок». | 20 мин. |

**Календарно-тематический план 5-6 лет**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **1** | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей | 25 мин. |
| **2 неделя занятие 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». | 25 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие**  **3** | 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». | 25 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 4** | 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?» | 25 мин. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **5** | 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | 25 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 6** | 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». | 25 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 7** | 1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» | 25 мин. |
| **4 неделя Занятие 7** | 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». | 25 мин. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **9** | 1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». | 25 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 10** | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». | 25 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 11** | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | 25 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие**  **12** | 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». | 25 мин. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 13** | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | 25 мин. |
| **2 неделя Занятие 14** | 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 25 мин. |
| **3 неделя Занятие 15** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | 25 мин. |
| **4 неделя Занятие 16** | 1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | 25 мин. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 17** | 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).  2. Обучить упражнению «Стойка на руках».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | 25 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 18** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | 25 мин. |
| **3 неделя Занятие 19** | 1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».  4. Игра «Перелет птиц». | 25 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 20** | 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).  3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.  4. Игра «Жмурки» | 25 мин. |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **21** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | 25 мин. |
| **2 неделя Занятие**  **22** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | 25 мин. |
| **3 неделя Занятие 23** | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | 25 мин. |
| **4 неделя Занятие 24** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | 25 мин. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 25** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | 25 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 26** | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | 25 мин. |
| **3 неделя Занятие 27** | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.  3. Развивать равновесие и выносливость.  4. Игра «Удочка». | 25 мин. |
| **4 неделя Занятие 28** | 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.  2. Повторить полушпагаты.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Пожарные на учении» | 25 мин. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 29** | 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | 25 мин. |
| **2 неделя Занятие 30** | 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | 25 мин. |
| **3 неделя Занятие 31** | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | 25 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 32** | 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;  3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;  4. Игровое упражнение «Колобок». | 25 мин. |

**Календарно-тематический план 6-7 лет**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **1** | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей | 30 мин. |
| **2 неделя занятие 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». | 30 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие**  **3** | 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». | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 4** | 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?» | 30 мин. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие**  **5** | 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 6** | 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». | 30 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 7** | 1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» | 30 мин. |
| **4 неделя Занятие 7** | 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». | 30 мин. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **9** | 1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». | 30 мин. |
| **2 неделя Занятие 10** | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». | 30 мин. |
| **3 неделя Занятие 11** | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие**  **12** | 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». | 30 мин. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 13** | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | 30 мин. |
| **2 неделя Занятие 14** | 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 30 мин. |
| **3 неделя Занятие 15** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | 30 мин. |
| **4 неделя Занятие 16** | 1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | 30 мин. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 17** | 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).  2. Обучить упражнению «Стойка на руках».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 18** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | 30 мин. |
| **3 неделя Занятие 19** | 1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».  4. Игра «Перелет птиц». | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 20** | 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).  3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.  4. Игра «Жмурки» | 30 мин. |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие**  **21** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие**  **22** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | 30 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 23** | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 24** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | 30 мин. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 25** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 26** | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | 30 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 27** | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.  3. Развивать равновесие и выносливость.  4. Игра «Удочка». | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 28** | 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.  2. Повторить полушпагаты.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Пожарные на учении» | 30 мин. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 29** | 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 30** | 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | 30 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 31** | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | 30 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 32** | 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;  3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;  4. Игровое упражнение «Колобок». | 30 мин. |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формы занятий.** Основной формой работы программы «Спортивная гимнастика» является занятие.

**Приёмы и методы организации**

- словесный (как ведущий - инструктаж, беседы, разъяснения); видеометод – ИКТ (просмотр, обучение).

- в воспитании - (по Г. И. Щукиной) - методы формирования сознания  
личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, этическая беседа, пример);

- методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

**Техническое оснащение занятий.**

- Музыкальный центр

- Аудиозаписи

-Шведская стенка

-Зеркальная стена

- Ковер или индивидуальные коврики

-Приставные лесенки, доски

-Мячи резиновые разных размеров

- Мячи массажные (мячи-«ёжики»)

- Гимнастические мячи

- Мешочки с песком

- Веревки

-Резиновые кольца для кистей рук

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮПЮР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Карташев Н.Н. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности. - М., 1999.
6. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. - М., 1986.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - Изд-во: Владос, 2004.
8. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник / Под ред. К.П. Дорожновой. - М., 2003.
9. Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. - Спб., 2002.
10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. -М., 1998.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003.
12. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
13. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
14. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.