

Принята Педагогическим Советом  
МБДОУ «Детский сад  
«Дюймовочка»  
Протокол №4 от 02.09.21.

Утверждена приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад  
«Дюймовочка»  
№ 77/2-о от 27.09.21.

*Рабочая программа кружка спортивной гимнастики «Грация»*

*для детей старшего дошкольного возраста на 2021 – 2022 учебный год*

*муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад*

*комбинированного вида «Дюймовочка»*

Руководитель: Герасимова Ольга Валентиновна

## **Пояснительная записка**

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

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

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

### **Задачи:**

Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;

Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;

Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.

Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;

Пропагандировать физическую культуру и спорт.

### **Основные этапы обучения**

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

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

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

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

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

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

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

Программа кружка «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут.

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 детей	30 мин.
2 неделя занятие 1-2	Задачи: 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 3-4	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.</li> <li>2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках</li> <li>3. Развивать гибкость;</li> <li>4. Игра «Мяч сквозь обруч».</li> </ol>	30 мин.
4 неделя Занятие 5-6	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ползании по наклонной доске.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;</li> <li>3. Развивать силовые способности;</li> <li>4. Игра «Что изменилось?»</li> </ol>	60 мин.

## Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 7-8	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>3. Развивать скоростные качества.</li> <li>4. Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	30 мин.
2 неделя Занятие 9-10	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	60 мин.
3 неделя Занятие 11-12	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>2. Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>4. Игра «Удочка»</li> </ol>	60 мин.

4 неделя Занятие 13-14	Задачи: 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.
---------------------------	---	---------

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 15-16	Задачи: 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	Задачи: 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?».	60 мин.
3 неделя Занятие 19-20	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	30 мин.
4 неделя Занятие 21-22	Задачи: 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.

## ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 23-24	Задачи: 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».	60 мин.
2 неделя Занятие 25-26	Задачи: 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 27-28	Задачи: 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).	30 мин.

	4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	
4 неделя Занятие 29-30	Задачи: 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.

## ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 31-32	Задачи: 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 33-34	Задачи: 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 35-36	Задачи: 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 37-38	Задачи: 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.

ФЕВРАЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 39-40	Задачи: 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 41-42	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	60 мин.
3 неделя Занятие 43-44	Задачи: 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».	60 мин.
4 неделя Занятие 45-46	Задачи: 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.

МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости	30 мин.



	4. Игра «Выручай!»	
2 неделя Занятие 49-50	Задачи: 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 41-42	Задачи: 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 43-44	Задачи: 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.

#### АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 45-46	Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	30 мин.
2 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	60 мин.

3 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	30 мин.
4 неделя Занятие 51-52	Задачи: 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».	30 мин.

МАЙ (по желанию)

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 53-54	Задачи: 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 55-56	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	30 мин.
3 неделя Занятие 57-58	Задачи: 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».	60 мин.
4 неделя Занятие 59-60	Задачи: 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;	60 мин.

	4. Игровое упражнение «Колобок».	
--	----------------------------------	--