

**«Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А.Винер  
(Издательство «Просвещение»).**

**Программа дополнительного образования**

**Организационно-методические условия**

Использование образовательной программы «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А.Винер (далее Программа) обусловлено решением задач образования по введению программ, разработанных в рамках федеральных государственных образовательных стандартов начального образования нового поколения (ФГОС НОО), и решения задач модернизации преподавания по программам оздоровительной направленности.

Программа рекомендована для использования в дополнительном образовании Институтом стратегических исследований в образовании РАО.

Программа способствует развитию физических таких качеств, как координация, гибкость, быстрота; учитывает индивидуальные особенности и сенситивные периоды развития обучающихся; способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также создания положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Форма занятий- занятия в группах.

Формат занятий: разминка, основная часть, заключительная часть. В заключительной части используются игры и эстафеты. Для детей от 3-до 5 лет заключительная часть увеличена. В формате игры проводятся занятия на повтор методик упражнений. Дети до пяти лет используют на занятиях в качестве предмета- мягкую игрушку.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение по программе обеспечивается учебно-методическим комплектом «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», в который входит: Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (издательство «Просвещение»); Методическое пособие для учителей «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А.Винер (издательство «Просвещение»). Для целей просвещения и закрепления материала по выполнению методик гимнастики самостоятельно дома рекомендуется комплект учебников «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс под редакцией И.А.Винер (2 части) (издательство «Просвещение»).

Программа апробирована в школах Москвы и получила поддержку Департамента образования Москвы.

**Тематическое планирование первого года обучения**

*I. Ступень общего развития* (1-й год обучения) – **ОНФП** – группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений

<b>Тематический план</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Физическая культура (2 ч)</b>	
<b>Физическая культура</b> Узнаем, что такое физическая культура. <b>Распорядок дня и личная гигиена.</b> Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена. Узнаем о видах гимнастической разминки.  <b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b> Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики. <b>Художественная и ритмическая гимнастика.</b> Узнаем, где родились художественная и ритмическая гимнастика. Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.	Кратко <b>характеризовать</b> понятие «физическая культура». <b>Рассказывать</b> об истории Олимпийских игр и <b>определять</b> связь их зарождения с гимнастикой. <b>Называть</b> основные виды гимнастики. <b>Отличать</b> художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. <b>Составлять</b> распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Где можно заниматься гимнастикой. Как одеваться для занятий гимнастикой.	<b>Перечислять</b> основные правила подбора одежды для занятий гимнастикой. Правильно <b>подбирать</b> одежду для занятий гимнастикой и <b>ухаживать</b> за ней.

<p><b>Гармоничное развитие.</b>  <b>Учимся наблюдать за своим физическим развитием</b>, измеряя и записывая в «дневник развития» массу и длину своего тела (для детей старше 6 лет).  Узнаем стандартное соотношение массы и длины тела в каждом возрастном периоде (для детей старше 6 лет).  <b>Наблюдаем за развитием физических качеств: гибкость, координация</b> (для детей старше 6 лет).  Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.  <b>Сравнивать</b> их со стандартными значениями.</p>
<b>Гимнастические упражнения (57 ч)</b>	
<p><b>Упражнения по видам разминок.</b>  <b>Общая разминка.</b>  Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.  Учимся правильно держать осанку и правильно ходить.  Учимся бегать и прыгать.  В игровом виде выполняем упражнения общей разминки.  Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.  «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».  «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».  «Олененок» – бег вперед.</p>	<p><b>Осваивать</b> физические упражнения.  <b>Осваивать</b> умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.  <b>Ходить</b> «гимнастическим» шагом.  Осваивать «гимнастический» бег.</p>
<p><b>Партерная разминка.</b>  Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.  Выполняем упражнения партерной разминки.  Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.  «Лягушонок на спине», «Велосипед», «Гутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».  «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».  <b>Разминка у опоры.</b>  Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.  Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).  Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений:  «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.  «Стрела» («Гандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p>	<p><b>Описывать</b> методику выполнения упражнения по его образному названию.  <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения упражнений и <b>исправлять</b> их.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> величину нагрузки.</p>
<p><b>Преодолеваем трудности</b>  <b>Равновесие.</b>  Выполняем упражнения для развития равновесия:  «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».  <b>Гибкость</b>  Выполняем упражнения для развития гибкости:  Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик».  <b>Равновесие</b>  Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах.  Равновесие «арабск» («Ласточка»).</p>	
<b>Элементы акробатических упражнений (2 ч)</b>	

<p><b>Учимся выполнять акробатические упражнения.</b>          Правила безопасности при выполнении упражнений.          Выполняем подводящие элементы к акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванька-встанька».          Выполняем акробатические упражнения:          «Мостик» из положения лежа.          Стойка на лопатках – «Березка».          Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<b>Хореографическая подготовка (9 ч)</b>	
<p><b>Общие рекомендации</b>  <b>Учимся выполнять танцевальные шаги.</b>          Шаги с подскоками вперед и с поворотом – «Зайчик».          Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону – «Жеребенок».          Повторяем танцевальные шаги.          Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями.  <b>Разучиваем новые танцевальные движения.</b>          Русский танец «Ковырялочка»</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и <b>исправлять их.</b>  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
<b>Работа с гимнастическими предметами – скакалка, мяч (4 ч)</b>	
<p><b>Учимся работать со скакалкой</b>          Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.          Как правильно держать скакалку.          Вращения скакалки (сложенной вдвое):          – «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости;          – «Стеночка» – вращение в боковой плоскости;          – «Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево:          – «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой.  <b>Выполняем упражнения со скакалкой</b>          «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).  <b>Учимся работать с мячом</b>          Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.  <b>Выполняем упражнения с мячом</b>          Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику удержания и прыжков.</p>
<b>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты ( процессе занятий)</b>	
<p><b>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</b>  <b>Изучаем общие правила спортивных эстафет.</b>  <b>Изучаем и запоминаем правила эстафет:</b>          Эстафета с мячом-2.          Эстафета со скакалкой-2.  <b>Участвуем в эстафетах</b> поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».  <b>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</b>  <b>Учимся играть вместе.</b>  <b>Учимся играть по ролям.</b>  <b>Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму.</b>  <b>Изучаем правила игр и участвуем в них.</b>          «Бабочка» (музыкально-сценическая);          «Весело свою игрушку» (музыкально-танцевальная).          «Маленькие мышки прячутся от кошки».          «Музыкальный паровозик».          «Веселый круг».</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах, группах при выполнении технических действий.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности в процессе игры.          Активно <b>участвовать</b> в играх и эстафетах.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр.  <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание и выручку.</p>
<b>Подготовка к итоговому показательному уроку</b>	
<p><b>Учимся слышать музыку и выполнять гимнастические упражнения в комбинации под музыку.</b></p>	<p><b>Выполнять</b> без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение.</p>