

**«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

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

<p>Гармоничное развитие. Учимся наблюдать за своим физическим развитием, 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). Наблюдаем за развитием физических качеств: гибкость, координация (для детей старше 6 лет). Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивать их со стандартными значениями.</p>
Гимнастические упражнения (57 ч)	
<p>Упражнения по видам разминок. Общая разминка. 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>Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p>
<p>Партерная разминка. 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», «Веребочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка». «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок». Разминка у опоры. 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>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки.</p>
<p>Преодолеваем трудности Равновесие. Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман». Гибкость Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик». Равновесие Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «арабск» («Ласточка»).</p>	
Элементы акробатических упражнений (2 ч)	

<p>Учимся выполнять акробатические упражнения. 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>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
Хореографическая подготовка (9 ч)	
<p>Общие рекомендации Учимся выполнять танцевальные шаги. 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. Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка»</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
Работа с гимнастическими предметами – скакалка, мяч (4 ч)	
<p>Учимся работать со скакалкой 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. Выполняем упражнения со скакалкой «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку). Учимся работать с мячом Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола.</p>	<p>Осваивать технику удержания и прыжков.</p>
Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (процессе занятий)	
<p>Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2. Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку». Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе. Учимся играть по ролям. Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Весело свою игрушку» (музыкально-танцевальная). «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг».</p>	<p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры. Активно участвовать в играх и эстафетах. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку.</p>
Подготовка к итоговому показательному уроку	
<p>Учимся слышать музыку и выполнять гимнастические упражнения в комбинации под музыку.</p>	<p>Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение.</p>