

ПРИНЯТНО

Педагогическим советом

Протокол № 1

«17» августа 20 17 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 113

И.Г. Абзалова

20 17 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ) ФИЗКУЛЬТУРНО –
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АКРОБАТИКА»**

срок реализации 4 года (с 3 лет до 7 лет)

г. Екатеринбург, 2017 г.

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Принципы и подходы реализации Программы	4
1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	4
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	5
2. Содержательный раздел	7
2.1. Рабочие программы по модулям	16
2.1.1. Модуль «Гимнастика для дошкольников»	16
2.1.2. Модуль «Спортивная гимнастика»	34
2.2. Формы взаимодействия с родителями	57
2.3. Методы, формы и способы поддержки детской инициативы	58
3. Организационный раздел	
3.1. Методическое обеспечение	59
3.2. Материально – техническое обеспечение	60
3.3. Учебный план	61
3.4. Календарный учебный план	62
3.5. Расписание непрерывной образовательной деятельности	63
3.6. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	64
Приложение	
Педагогическая диагностика детей дошкольного возраста	67

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа рассчитана на три года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по акробатике охватывает детей старшей и подготовительной групп. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются развитие двигательной деятельности, развитие физических качеств.

Содержание программы:

Методологической основой дополнительной образовательной программы является:

- Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: - 2004 г. – Ч.1 Программа «Старт»
- Ширманова С.И. «Спортивная гимнастика»: методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений.
- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям – Челябинск, 2006.
- Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
- Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика - М., 1967.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В содержание программы входят разнообразные общеразвивающие, дыхательные и акробатические упражнения, образно-подражательные и танцевальные движения, подвижные игры, задания в ползании, лазании, равновесии, с различными предметами. Предлагаются упражнения для развития мелкой моторики, двигательной памяти и внимания, умения принимать и сохранять позу правильной осанки, закрепления общеучебных навыков.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

Объем программы – 4 года обучения, рассчитан на 34 недели в год, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Форма организации занятий – групповая (по возрастам). Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3-4 лет не более 15 минут, от 4-5 лет не более 20 минут, от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

В рабочей программе определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры дошкольного образования.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование двигательной сферы и развитию здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

• *оздоровительные:*

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы;

• *образовательная:*

- обучение акробатическим упражнениям,
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- научить детей владеть своим телом;

• *развивающие:*

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

• *воспитательные:*

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,

• *психологические:*

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы физкультурно – оздоровительной направленности «Акробатика»

• поддержки разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

• лично-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

• уважения к личности ребенка;

• реализации образовательной программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;

• полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

• построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

• содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

• поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

• сотрудничества ДООУ с семьей;

• приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

• формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

• возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

• учета этнокультурной ситуации развития детей;

• учета гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;

• построения образовательной деятельности на основе комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса;

• принцип интеграции содержания дошкольного образования;

• принцип комплексно-тематического построения рабочей программы на основе календаря праздников;

• принцип проблемного образования;

• принцип ситуативности направленный на учет интересов и потребностей детей.

• принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка.

Подходы к формированию образовательной программы:

• лично – ориентированный подход;

• деятельностный подход;

• культурологический подход;

• ценностно – ориентированный подход;

• компетентностный подход;

• подход субъектности.

1.4. Значимые характеристики для реализации программы физкультурно – оздоровительной направленности «Акробатика»

Четвертый год жизни (II младшая группа)

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

1.5. Планируемые результаты освоения программы физкультурно – оздоровительной направленности «Акробатика»

К концу реализации программы по программе дети должны:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Уметь владеть своим телом;

- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Педагогическая диагностика по программе физкультурно – оздоровительной направленности «Акробатика»

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые диагностические задания обладают высокой статистической достоверностью (Приложение 1).

В течение года планируются и проводятся контрольные (4 неделя – октября, ноября, февраля) и итоговые (3 неделя декабря, 3 неделя мая) занятия.

В конце мая проводится открытые занятия для детей детского сада и родителей.

Достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - оздоровительной направленности «Акробатика» осуществляется в ходе контрольных и итоговых занятий.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности с описанием вариативных форм, способов, методов и средств по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Акробатика»

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 следует учитывать 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.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I Теоретические занятия

- ✓ Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
- ✓ Основы самоконтроля.

II Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.

- Движения головы: поднятие и опускание, повороты вправо-влево.
 - Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
 - Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
 - Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
5. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; прыгивание с высоты на мат.
7. Закрепления навыков в подвижных играх.
8. Упражнения для формирования правильной осанки.
9. Упражнения для развития ловкости:
- Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
 - Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;

- Упражнения с мячами различных размеров.
10. Упражнения для развития гибкости:
- Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
 - У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
 - Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
 - Полушпагат на правую и левую ногу;
 - Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
 - Упражнения для развития гибкости суставов.
11. Упражнения для развития силы:
- Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
 - Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
 - Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из вися на перекладине;
 - Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 90° из вися на гимнастической стенке, до 45° из положения сидя на полу без опоры руками;
 - Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из вися;
 - Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
 - Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
 - Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.
12. Упражнения для развития быстроты:
- Челночный бег 3раза по 10м.;
 - Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
 - Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
 - Спортивные игры.

III Специальная физическая подготовка

- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения вися на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать, прыжки с поворотом на 90° , 180° и 360° градусов;
- Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

IV Хореография (специальная двигательная подготовка)

1. Изучение хореографических позиций рук и ног;
2. Галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны;
3. Чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад;
4. прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

V Акробатические упражнения

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
3. Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую.
4. Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полушпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.

5. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
6. Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.
При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.
7. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.
Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.
8. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.
При выполнении руки не сгибать.
9. Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.
10. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
11. Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.
12. Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

VI Парные упражнения

1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;



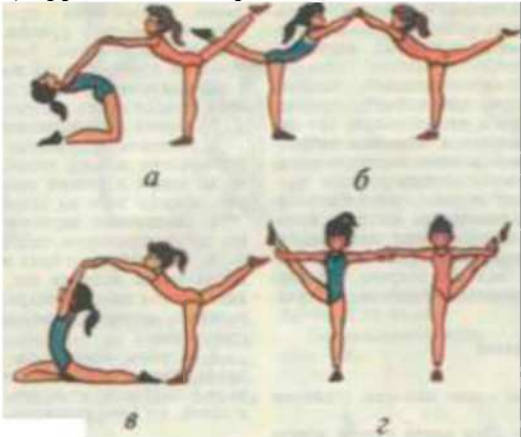
2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.
4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).



5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.



- б. Равновесия на полу с поддержкой
- а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
 - б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
 - в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;
 - г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.



7. Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания

- а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;
- б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост.



2.1. Рабочие программы по модулям

Для успешного реализации модулей используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- ✓ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь);
- ✓ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ **Поточный** (при котором гимнастки одна за другой без пауз выполняют упражнения);
- ✓ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

- ✓ По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- ✓ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- ✓ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

С целью эффективного освоения материала детьми используются следующие формы:

Задачи и содержание работы	Формы работы
Непосредственно образовательная деятельность	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная деятельность
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Физкультурное занятие Игра
Развитие физических качеств	Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Проектная деятельность Игра Спортивный и физкультурный досуги
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	
Развитие физических качеств	

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	
Самостоятельная деятельность детей	
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня
Развитие физических качеств	Подвижная игра Двигательная активность
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.1.1. «Гимнастика для дошкольников»

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает акробатика.

В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

Специфика обучения двигательными навыками детей дошкольного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия с группами НП проводятся по методике игрового стретчинга.

Методика игрового стретчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся.

Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребёнку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. *В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.*
Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами)
 Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами При выполнении *танцевальных композиций* с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст. лента), используются известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	1 год обучения (4- год жизни)			2 год обучения (5- год жизни)			3 год обучения (6- год жизни)			4 год обучения (7- год жизни)		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Ритмико - гимнастические упражнения	20	3	17	18	3	15	17	3	14	16	4	12
2	Упражнения с гимнастическими предметами	14	2	12	16	2	14	13	3	10	13	3	10
	ИТОГО	34	5	29	34	5	29	30	6	24	27	7	22

Календарно – тематическое планирование

4-год жизни (3-4 года)

Цель: приобщение к физической культуре, привитие интереса к занятиям акробатикой, воспитания умений трудиться, формирования базовых физических качеств и двигательных навыков.

Задачи:

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.
2. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную.

Планируемые результаты

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий, знание терминологии акробатических упражнений);
- выступление на соревнованиях;
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Ритмико – гимнастические упражнения	20	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется.». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс 1.	
Упражнения с гимнастическими предметами	14	Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	Комплекс 2	

5 – год жизни (4-5 лет)

Цель: физическое развитие ребенка, обеспечивающее своевременное овладение им основных движений и гигиенических навыков, возможность самостоятельного проявления творческого самовыражения в движении, радости переживания успеха в деятельности, на основе создания благоприятной, эмоционально-насыщенной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей) среды физического развития.

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Планируемые результаты

1. Ребенок способен в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Ребенок способен перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Ребенок умеет выполнять образные движения.
4. У ребенка развита зрительная память, наблюдательность, мышечная сила, гибкость, выносливость, координацию.
5. Ребенок проявляет силу воли, самостоятельность.
6. У ребенка развита мышечная сила в соответствии с возрастом.
7. При выполнении упражнения проявляет пластичность.
8. При выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
9. При выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах
10. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
11. Выполнять упражнения на статическое равновесие.
12. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
13. Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Ритмико – гимнастические упражнения	18	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется.». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс 1.	
Упражнения с гимнастическими предметами	16	Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	Комплекс 2	

6-й год жизни (5-6 лет)

Цель: Развитие и совершенствование двигательных навыков детей, умений творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, на основе проектирования последовательности собственных движений, обеспечивающих осознание путей, средств и способов действий, приводящих к достижению поставленной цели; благоприятной, эмоционально-насыщенной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей, активизирующей, тренирующей) среды физического развития.

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

Планируемые результаты

1. Ребёнок способен выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Ребенок способен быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Умеет выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. У ребенка развита зрительная память, наблюдательность, мышечная сила, гибкость, выносливость, координацию.
5. Ребенок проявляет силу воли, самостоятельность.
6. У ребенка развита мышечная сила в соответствии с возрастом.
7. При выполнении упражнения проявляет пластичность.
8. При выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
9. При выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах
10. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (бревне, брусья, опорный прыжок,);
11. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
12. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
13. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Ритмико – гимнастические упражнения	17	Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
Упражнения с гимнастическими предметами	13	Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	Комплекс 2	

Цель: Формирование осознанного деятельностного отношения к физическому совершенству как важнейшей составляющей человеческой культуры, на основе освоения ребенком данных ему от природы возможностей укрепления здоровья, использования накопленных и приумножаемых знаний, средств и методов, способствующих развитию телесных, эмоциональных, нравственных сил ребенка, обеспечивающих самоорганизацию самостоятельной двигательной активности.

Задачи:

- освоение техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики
- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

Планируемые результаты

1. Выполняет техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
2. развита гибкость, ловкость, координация движений;
3. У ребенка развита зрительная память, наблюдательность, мышечная сила, гибкость, выносливость, координацию.
4. Ребенок проявляет силу воли, самостоятельность.
5. У ребенка развита мышечная сила в соответствии с возрастом.
6. При выполнении упражнения проявляет пластичность.
7. При выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
8. При выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах
9. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
10. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
11. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
12. Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
13. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
14. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Месяц
3	4	6	7		8
Ритмико – гимнастические упражнения	16	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шапагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шапагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шапагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Комплекс 1.	
Упражнения с гимнастическими предметами	13	Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	Комплекс 2	

2.1.2. «Спортивная гимнастика»

Спортивная гимнастика позволяет детям быть здоровыми и подтянутыми. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

В программу занятий по акробатике для детей входит:

- развитие силы и гибкости;
- изучение акробатических прыжков (кульбиты, перевороты) и элементов (кувырки, колесо, стойка на руках, стойка на голове, изучение поддержек)
- групповые пирамиды;
- растяжка (шпагаты, мостики).

Технически сложные акробатические элементы пришедшие в современное танцевальное искусство из циркового, являются одним из выразительных средств танца. Овладев элементами танцевальной акробатики, можно с успехом применить свои знания в различных направлениях.

Координация, скорость, ловкость, выносливость — звучит как список способностей супергероя. А на самом деле для развития этих качеств необходимо заниматься акробатикой. Это реальная возможность для детей научиться хорошо двигаться и владеть своим телом. За время занятий танцевальной акробатикой дети овладеют сначала базовыми основами, а постепенно разучат и профессиональные трюки.

Спортивная гимнастика для детей — это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств. Занятия акробатикой развивают разные группы мышц и помогают развитию характера. Люди, владеющие акробатикой, отличаются правильной осанкой и рельефной мускулатурой. Особенность акробатики в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить гимнастику для начинающих. Мы не стремимся сделать из детей выдающихся спортсменов, а хотим, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. *В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.*

Раздел «Акробатические упражнения»

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на *общую* и *специальную*.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с гантелями, гириями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, футбол, прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол, пионербол, настольный теннис)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел «Упражнения на гимнастических снарядах»

Эти упражнения выполняются на «искусственных аппаратах» (конструкциях), которые условно делятся на 3 группы:

- 1) стандартные гимнастические снаряды: брусья (равновеликие и разновысокие), перекладина (высокая, низкая и средней высоты).
- 2) вспомогательные снаряды - позволяющие создать облегченные для формирования основных двигательных навыков условия. Эти снаряды могут использоваться также при решении частных задач, например, при развитии физических качеств. Это гимнастическая стенка, скамейка, канат, мостики, трамплины, батут, а также комбинированные снаряды и приспособления;
- 3) снаряды массового типа, представляющие собой варианты трансформированных или модернизированных основных снарядов, приспособленных для одновременного выполнения упражнения группой занимающихся (например, сразу все - на брусках или бревне) - что позволяет в значительной степени интенсифицировать учебный оздоровительный процесс и добиться большей плотности занятия и его продуктивности.

Несмотря на разнообразие техники упражнений и условий их выполнения, все упражнения на снарядах условно разделяют на: статические, медленные перемещения и маховые¹.

Статические упражнения - это принимаемые и удерживаемые на снаряде различные позы и положения; простые и смешанные упоры и висы, а также различные стойки. Смешанные висы и упоры наиболее просты в исполнении, поскольку в них используется опора одновременно несколькими частями тела и равновесие, как правило, достаточно устойчиво.

Этот вид упражнений наиболее широко применяется в занятиях со слабо подготовленными занимающимися. В то же время в статических упражнениях целесообразно ставить задачу сохранения равновесия — как условия, мобилизующего возможности организма и значит стимулирующего его совершенствование, а также для разнообразия применяемых средств.

Например, выполнение упражнения не в упоре лежа, а в упоре лежа на одной руке.

Медленные перемещения - это упражнения силового характера, связанные с медленным переходом из одного статического положения в другое. При этом степень затрачиваемых усилий и условия смены положений определяют их сложность. Например: из виса сгибание и разгибание рук (подтягивание и опускание в вис) - в одном случае, но подъем переворотом - в другом, где происходит не только движение по вертикали, но и вращение - в целом требующие другого уровня подготовленности: ее проявления или приобретения за счет применения именно этого упражнения или подготовительных к нему.

Маховые упражнения - наиболее представительная группа движений, связанная с вращениями и прямолинейными перемещениями на снарядах. Для них характерны перемена скоростей движения, преодоление инерциальности массы тела в целом и его звеньев, резкая смена ритмов движений, направлений, видов переключений в работе мышц с одного режима на другой, перераспределении активности между разными группами мышц.

Выполнение упражнений на снарядах связано с необходимостью особого согласования действий частями тела между собой, определенными свойствами опоры (чаще всего упругостью) и условиями взаимодействия с ней (определенным положением на снаряде, типом хвата за снаряд и т.д.). В целом соблюдение этих условностей предопределено двигательной задачей, а совокупность двигательных действий в соответствии с ней представляет собой технику упражнения.

Раздел «Творческая деятельность».

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от

физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. «Игра «для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий 'ситуации успеха' ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок; этюды для развития выразительности движений.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	1 год обучения (4- год жизни)			2 год обучения (5- год жизни)			3 год обучения (6- год жизни)			4 год обучения (7- год жизни)		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Акробатические упражнения	19	1	18	18	2	16	17	2	15	22	2	20
2	Творческая деятельность	8		8	8		8	6		6	7		7
3	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, канат)	7	1	6	8	2	6	15	2	13	12	3	9
	ИТОГО	34	2	32	34	4	30	38	4	34	49	5	36

Календарно – тематическое планирование

4 – год жизни (3-4 года)

Цель: приобщение к физической культуре, привитие интереса к занятиям акробатикой, воспитания умений трудиться, формирования базовых физических качеств и двигательных навыков.

Задачи:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку;
- формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения;
- формировать умение воспроизводить в общих чертах способы выполнения движений; действовать по сигналу взрослого;
- развивать произвольность действий и движений через ходьбу, бег, лазание и т.п.;
- развивать двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;
- развивать в процессе физической активности, положительные эмоции, «чувства мышечной радости».

Планируемый результат:

- самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения,
- умеет выдерживать заданный темп в выполнении движений;
- умение принять игровую задачу в подвижных играх, действовать в соответствии с правилами;
- выполняет знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, разными способами, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- при выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
- при выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Акробатические упражнения	19	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Группировка. Перекаты в группировке. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2 колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс 1.	

		двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.			
Упражнения на гимнастических снарядах	7	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	

		<p>коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие Развитие физических качеств.</p> <p>Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).</p>			
Творческая деятельность	8	<p>Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые.(направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение)</p> <p>Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.</p>	<p>Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.</p> <p>- свободная ориентировка в пространстве;</p> <p>- использование игровых образов в воображаемых ситуациях;</p> <p>- владение навыками выполнения имитационных упражнений, с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;</p>	Комплекс 2	

5 – год жизни (4-5 лет)

Цель: физическое развитие ребенка, обеспечивающее своевременное овладение им основных движений и гигиенических навыков, возможность самостоятельного проявления творческого самовыражения в движении, радости переживания успеха в деятельности, на основе создания благоприятной, эмоционально-насыщенной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей) среды физического развития.

Задачи:

- воспитывать желание и интерес к участию в подвижных играх и упражнениях, физкультурному оборудованию вне занятий;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание следить за своим самочувствием;
- воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать свои движения;
- формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- формировать умение воспроизводить в общих чертах способы выполнения движений; действовать по сигналу взрослого;
- формировать положительные эмоции в активной самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать первоначальные представления ребенка о частях своего тела и элементарных способах обеспечения сохранности своего организма;
- развивать произвольность действий и движений через ходьбу, бег, лазание и т.п.;
- развивать психофизические качества, самостоятельность при выполнении физических упражнений и игр;
- развивать способность к творческому самовыражению в движении и подвижных играх;
- развивать чувства равновесия, пространственной ориентировки в статическом положении и в движении;
- развивать двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;
- развивать в процессе физической активности, положительные эмоции, «чувства мышечной радости»;

Планируемый результат:

- активно выполняет осваиваемые движения;
- самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения,
- умеет выдерживать заданный темп в выполнении движений;
- умение принять игровую задачу в подвижных играх, действовать в соответствии с правилами;
- выполняет знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, разными способами, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- владеет приемами элементарной страховки;
- умеет радоваться своим достижениям, отмеченным взрослым.
- владеет навыками выполнения имитационных упражнений с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;
- умеет наблюдать и оценивать эмоциональное состояние сверстников в движении, замечать ошибки.
- при выполнении упражнения проявляет пластичность.
- при выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
- при выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Акробатические упражнения	18	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Группировка. Перекаты в группировке. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2 колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс 1.	

		двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.			
Упражнения на гимнастических снарядах	8	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	

		<p>коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие Развитие физических качеств.</p> <p>Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).</p>			
Творческая деятельность	8	<p>Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые.(направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение)</p> <p>Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.</p>	<p>Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.</p> <p>- свободная ориентировка в пространстве;</p> <p>- использование игровых образов в воображаемых ситуациях;</p> <p>- владение навыками выполнения имитационных упражнений, с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;</p>	Комплекс 2	

6-й год жизни (5-6 лет)

Цель: Развитие и совершенствование двигательных навыков детей, умений творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, на основе проектирования последовательности собственных движений, обеспечивающих осознание путей, средств и способов действий, приводящих к достижению поставленной цели; благоприятной, эмоционально-насыщенной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей, активизирующей, тренирующей) среды физического развития.

- формировать навык выполнения правил без напоминания;
- формировать способность контролировать свои эмоции в движении;
- формировать первоначальные навыки самоконтроля и самооценки;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку;
- развивать умение правильно выполнять основные движения;
- развивать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- развивать умение проектировать очередность выполнения замысла, обдумывать и выражать в слове и движении то, что хотелось бы достигнуть.

Планируемые результаты

- имеет представления о необходимых и достаточных условиях для занятия физическими упражнениями;
- знает основные правила техники безопасности при использовании спортивных снарядов, оборудования;
- имеет представления о своих физических возможностях;
- знает элементарные правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- имеет представление о разнообразии способов проявления эмоций в движении;
- умеет выполнять упражнения, требующие координации движений, скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, способствующих нормальной осанке и весу тела;
- умеет решать двигательные задачи, используя при этом рациональные способы двигательных действий, в том числе ходьбы, бега, прыжков, лазания, преодоление предметных препятствий, передвижения на велосипеде, самокате, лыжах и т.д., метаний (в цель и на дальность), поднимания и переноски предметов;
- использует освоенные действия, в том числе и с предметами, в самостоятельной и коллективной игре;
- владеет навыками выполнения имитационных упражнений с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;
- умеет наблюдать и оценивать эмоциональное состояние сверстников в движении, замечать ошибки.
- при выполнении упражнения проявляет пластичность.
- при выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
- при выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	ОРУ	Месяц
3	4	5	6	7	8
Акробатические упражнения	17	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	

		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс 1.	
Упражнения на гимнастических снарядах	15	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	

		Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Комплекс 2	
		Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх.	Комплекс 2	
Творческая деятельность	6	Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые.(направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение) Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.	- способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа; - навыки воспроизведения движений, обеспечивающих самовыражение и импровизацию в воображаемой и игровой ситуации; - творческое самовыражение в процессе физической активности; красивое, грациозное выполнение физических упражнений; согласование ритма движений с музыкальным произведением.	Комплекс 2	

7-й год жизни (6-7 лет)

Цель: Формирование осознанного деятельностного отношения к физическому совершенству как важнейшей составляющей человеческой культуры, на основе освоения ребенком данных ему от природы возможностей укрепления здоровья, использования накопленных и приумножаемых знаний, средств и методов, способствующих развитию телесных, эмоциональных, нравственных сил ребенка, обеспечивающих самоорганизацию самостоятельной двигательной активности.

Задачи:

- развивать потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- развивать способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- развивать технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- развивать самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений;
- развивать осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- развивать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, соревнованиям;
- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию

Планируемый результат:

- владеет навыками выразительного движения направленными на тренировку и совершенствование культуры движений;
- умеет придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- умеет чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;
- способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;
- использует в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений;
- владеет техникой движений, на основе представлений о разнообразных способах их выполнения;
- при выполнении упражнения проявляет пластичность.
- при выполнении на буме, гимнастической скамейке осуществляет равновесие.
- при выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах

Оценка освоения детьми планируемых результатов программы осуществляется в соответствии с инструментарием (приложение 1)

Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Месяц
3	4	6	7		8
Акробатические упражнения	22	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		«Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя, с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя, с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Комплекс 1.	
		Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Комплекс 1.	
Упражнения на	12	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну.	Уметь выполнять ходьбу	Комплекс 2	

гимнастических снарядах		Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.		
		Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Комплекс 2	
		Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Комплекс 2	
		Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх, с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Комплекс 2	
		Лазание на высоту 2м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Комплекс 2	
Творческая деятельность	7	Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые.(направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение) Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.	- способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа; - навыки воспроизведения движений,	Комплекс 2	

			<p>обеспечивающих самовыражение и импровизацию в воображаемой и игровой ситуации;</p> <p>- творческое самовыражение в процессе физической активности; красивое, грациозное выполнение физических упражнений; согласование ритма движений с музыкальным произведением.</p>	
--	--	--	---	--

2.2. Формы взаимодействия с родителями

Основная цель работы с родителями воспитанников, в создании психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, в мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды. Вместо обособленности и формальной связи с родителями, педагоги должны стремиться идти к социальному партнерству с семьей, с родителями, включая их в образовательный процесс.

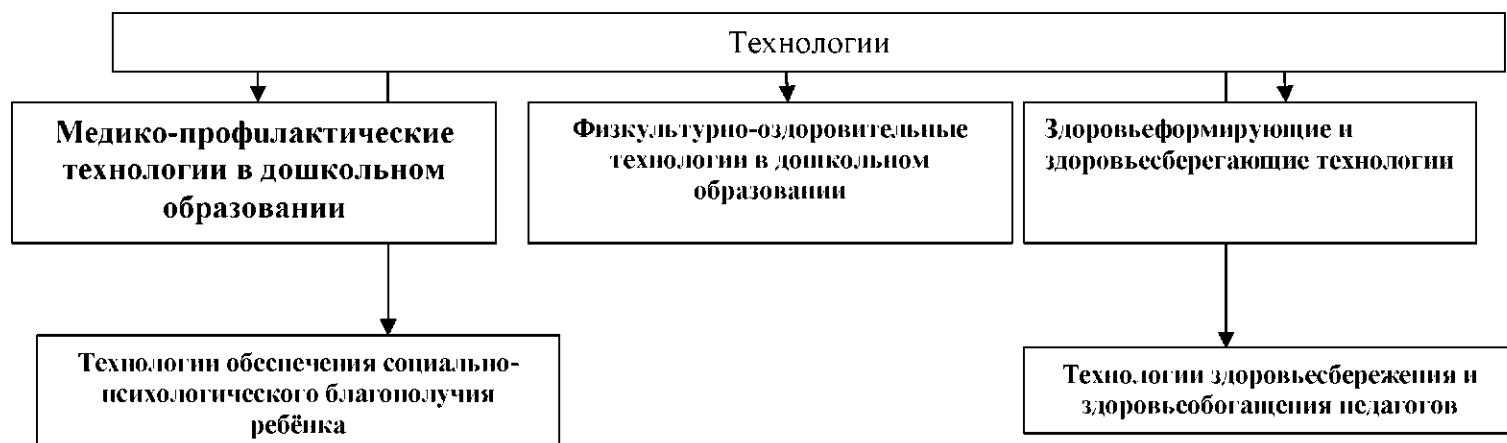
Работа с родителями включает в себя комплекс мер – различные формы психологического просвещения, обучения, консультирования, профилактики, - которые помогают взрослым осознать свою роль в развитии семейных связей, лучше заботиться о благополучии ребенка, развивать его в интеллектуальном, социальном, чувственном, этическом, эстетическом плане.

Задачи сотрудничества с родителями:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника .
2. Объединить усилия для полноценного развития и воспитания.
3. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.
4. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

В целом, четкая организованная работа с родителями носит конструктивный характер, позволяя смоделировать единую образовательную среду в ДООУ. Поскольку именно родители изначально являются главными заказчиками образовательных услуг, специалистам необходимо стремиться уделять должное внимание эффективным формам взаимодействия организаций дополнительного образования с семьями воспитанников.

2.3. Методы, формы и способы поддержки детской инициативы



3-4- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
2. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
3. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
4. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
4. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение

1. Бабенкова Е.А., О.М. Федоровская. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет, Москва, Издательство «ТЦ Сфера», 2016 (Растим здоровых детей).
2. Бережнова О.В., В.В. Бойко. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши крепыши», Москва, Издательский дом «Цветной мир», 2016.
3. Варенник Е.Н. занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ СФЕРА, 2009 г.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей, СПб «Композитор», 2005.
5. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников, Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 2012.
6. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
7. Махнева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду т начальной школе. – М.: АРКТИ, 2004 г.
8. Морозов В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие, Издательство «Флинта», 2014.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (подготовительная группа), Москва, Издательство Мозаика-Синтез, 2014.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, Москва, Издательство Мозаика-Синтез, 2011.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (средняя и старшая группы, Москва, Издательство Мозаика-Синтез, 2016.
12. Прищепа С.С., Т.С. Шатверян. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, Москва, Издательство «ТЦ Сфера», 2013.
13. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград, Издательство «Учитель», 2012.
14. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ, СПб, Детство-Пресс, 2012.
15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет, Москва, Издательство Мозаика-Синтез, 2016.
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физические занятия для детей 5-7 лет, М. ТЦ Сфера, 2015.
17. Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, Москва Издательский центр «Академия», 2013.
18. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду, Москва, Издательство «ТЦ Сфера», 2016 (Будь здоров дошкольник!).
19. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 г. – Ч1.
20. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 г. – Ч2.
21. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 г. – Ч3.

3.2. Материально – техническое обеспечение

Направление (область)	Оборудование / пособия	Кол-во
Физическое развитие	Скамейки	2
	Мишень	2
	Гимнастическая стенка (шведская)	3
	Канат	2
	Музыкальный центр	1
	Сетка	1
	Коврики гимнастические	18
	Туннель	1
	обручи большие	51
	Обручи средние	36
	Обручи малые	9
	Кегли	24
	Фишки	23
	Мат гимнастический	2
	дуги	2
	Балансиры	22
	Тренажер	2
	Кольцо баскетбольное	2
	Палки гимнастические (средние)	21
	Палки гимнастические (длинные)	12
	Канат для перетягивания	2
	Кольца гимнастические	1
	Ленты цветные	70
	Мяч массажный (средний)	9
	Мяч массажный (малый)	2
	Мяч массажный (большой)	1
	Доска ребристая для хождения	2
	Скакалки	50
	Стойки (железные)	2
	Стойки (деревянные)	2
	Массажная дорожка	2
	Доска для хождения	2
	Линьки	16
	Гантели	24
	Мешочки для метания	27
	Фитбол - мячи	12
Набивные мячи	9	
Мячи баскетбольные	10	

3.3. Учебный план

Направление	Вид деятельности	модуль	4-й год жизни		5-й год жизни		6-й год жизни		7-й год жизни	
			нед.	год	нед.	год	нед.	год	нед.	год
Физкультурно - оздоровительная	Двигательная	Гимнастика для дошкольников	15 мин (1)	510 мин (34)	20 мин (1)	680 мин (34)	25 мин (1)	850 мин (34)	30 мин (1)	1020 мин (34)
		Спортивная гимнастика	15 мин (1)	510 мин (34)	20 мин (1)	680 мин (34)	25 мин (1)	850 мин (34)	30 мин (1)	1020 мин (34)
ИТОГО			30 мин (2)	1140 мин (68)	30 мин (2)	585 мин (68)	40 мин (2)	1360 мин (68)	50 мин (2)	1700 мин (68)

3.4. Календарный учебный план

Содержание	Возрастные группы			
	4-й год жизни («Звездочки», «Капельки»)	5-й года жизни («Светлячки»)	6-й год жизни («Васильки»)	7-й год жизни («Солнышки», «Пчелки»)
1. Количество групп	2	1	1	2
2. Начало учебного года	02.10.2017	02.10.2017	02.10.2017	02.10.2017
3. Конц учебного года	03.06.2018	03.06.2018	03.06.2018	03.06.2018
4. Продолжительность учебного года, из них	34 недель	34 недель	34 недель	34 недель
4.1. Организации и проведение педагогической диагностики	в начале учебного года	16.10.2017 - 28.10.2017	16.10.2017 - 28.10.2017	16.10.2017 - 28.10.2017
	в конце учебного года	21.05.2018 – 03.06.2018	21.05.2018 – 03.06.2018	21.05.2018 – 03.06.2018
4.4. Количество учебных недель	I полугодие	11 недель	11 недель	11 недель
	II полугодие	19 недель	19 недель	19 недель
5. Праздничные дни	4 ноября 1-10 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая			

3.5. Расписание непрерывной образовательной деятельности

Наименование образовательной услуги	дни недели				
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Акробатика	16.30 – 17.00 старшие и подготовительные группы 17.10 – 17.25 младшие группы 17.35 – 17.55 средняя группа		15.15 – 15.45 старшие и подготовительные группы 15.55 – 16.10 младшие группы 16.20 – 16.40 средняя группа		

3.6. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Диагностика освоения детьми программы «Акробатика»
(первый год)**

Переключается с одного движения на другое в соответствии с музыкой																			
Перестраивается из круга в рассыпную и обратно																			
Выполняет образные движения																			
Проявляет пластичность при выполнении упражнений.																			
Проявляет равновесие при выполнении упражнений на буме, гимнастической скамейке																			
Владеет своим телом при выполнении упражнений на снаряде																			
Принимает правильное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.																			
Выполняет упражнения на статическое равновесие																			
Ориентируется в пространстве, находить левую и правую сторону																			
Выполняет имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений																			
Самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения																			
Принимает игровую задачу в подвижных играх, действовать в соответствии с правилами;																			
Выполняет знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, разными способами, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие																			
Владеет приемами элементарной страховки																			
Прыжок в длину с места																			
Подъем туловища в сед																			
Упражнение на гибкость																			
Шпагаты (левый, правый, поперечный)																			
Мост (из произвольного положения)																			
Удержание ноги (правой, левой) в сторону																			

**Диагностика освоения детьми программы «Акробатика»
(третий год)**

Выполняет техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки																								
Развита гибкость, ловкость, координация движений;																								
Ребенок проявляет силу воли, самостоятельность.																								
Развита мышечная сила в соответствии с возрастом.																								
Проявляет пластичность при выполнении упражнения																								
Осуществляет равновесие при выполнении на буме, гимнастической скамейке																								
При выполнении упражнений владеет своим телом на снарядах																								
Правильно выполняет акробатические упражнения и упражнения на снарядах																								
Проявляет последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах																								
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие																								
Выполняет акробатические комбинации индивидуально и парами																								
Владеет навыками выразительного движения направленными на тренировку и совершенствование культуры движений																								
Владеет техникой движений, на основе представлений о разнообразных способах их выполнения																								
Прыжок в длину с места																								
Подъем туловища в сед																								
Упражнение на гибкость																								
Шпагаты (левый, правый, поперечный)																								
Мост (из произвольного положения)																								
Удержание ноги (правой, левой) в сторону																								

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- | | |
|--|---------------------|
| ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1 балл |
| ✓ То же, но руки в стороны | 0,8 |
| ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 0,6-0,4 |
| ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 0,3-0,2 |
| ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны | (без сбавки) |

5. Мост (из произвольного положения).

- | | |
|---|---------------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу | 0,2-0,1 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | (без сбавки) |

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- | | |
|--|-------------------|
| ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| ✓ То же, но нога параллельно полу | 0,5 |
| ✓ То же, нога на уровне груди | 0,3 |
| ✓ То же, нога на уровне плеча | 0,1 |
| ✓ То же, нога на уровне уха | без сбавок |

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3	60 и выше	50 и выше	40-50	30	20 и ниже	15 и ниже
4	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3	3 и выше	5	1,5-2	2,5	1	1,5
4	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Классификация акробатических упражнений Упражнения в балансировании.

Равновесия.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное выполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Упоры.

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом.

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

1. Группировка.

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в



группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. 1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

3. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:

1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.



3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3. Кувырок вперед.

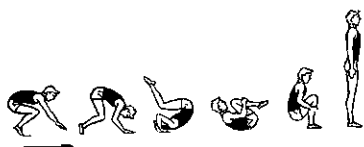
Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.



4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекачаться назад, увеличив вращающий момент за счет

плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

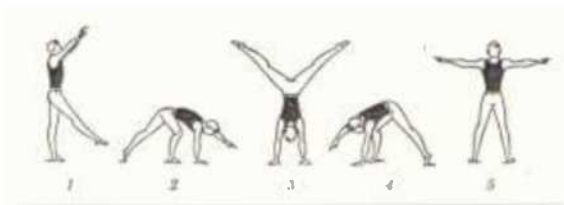
«Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове. **Страховка.** Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги.



Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страховующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки. 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

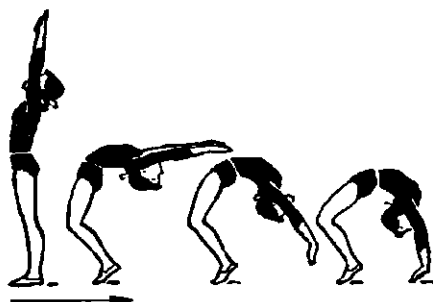
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз



вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Кувырок назад в полушагата.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушагата.



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат. 6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Кольцо» (стоя).

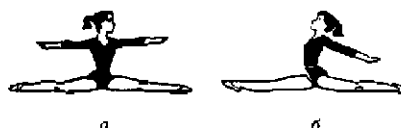
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это



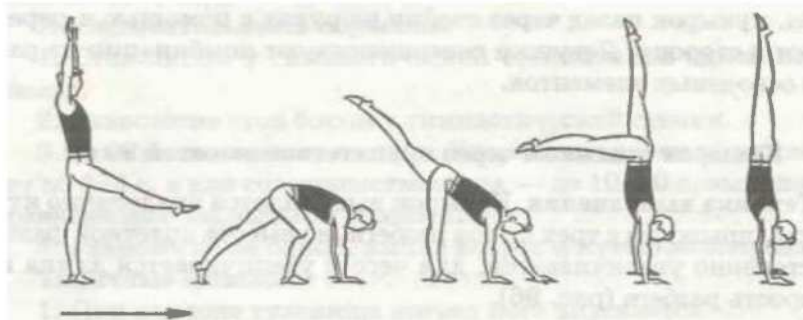
возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения. 1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.



2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Хореография

Хореографическая подготовка

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи:**

- **Эстетические задачи:**

- * Развитие музыкального вкуса и кругозора;

- * Приобщение к совместному движению с педагогом.

- **Физические задачи:**

- * Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;

- * Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.

- **Воспитательные задачи:**

- *Психологическое раскрепощение ребенка;

- *Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»);
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;
- Ритмодвигательный этап;

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса.

Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

*Дирижирование; *Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. *Разновидности шагов и бега в различном темпе;

*Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе; *Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Бревно

Упражнения на бревне

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

Бревно устанавливается в зале на таком расстоянии от стен, чтобы было место для разбега и прыжка на бревно с любой стороны. Некоторые образцы бревен имеют специальные приспособления, с помощью которых регулируется их устойчивость. Если этих приспособлений нет, под крестовины стоек бревна можно подкладывать резиновые пластины или деревянные клинья. Бревно можно также закрепить наглухо к полу металлическими скобами.

В зале со всех сторон бревна укладываются гимнастические маты. В зависимости от размеров зала рекомендуется иметь несколько бревен: низкое, среднее и стандартной высоты. Наличие нескольких бревен облегчает изучение отдельных элементов (самостоятельно или с педагогом). Кроме того, это имеет большое значение для увеличения плотности занятия: педагог устанавливает очередность подхода к бревну, наблюдает за одной из исполнительниц, а остальным в группе дает задания для самостоятельной работы на полу, на скамейке или на подсобных бревнах. Однако к таким методам проведения занятий надо подходить осторожно; следует не выпускать из поля зрения всю группу. Кроме того, нельзя давать непосильные задания для самостоятельной работы.

Начинать изучение упражнений в равновесии на бревне надо с простейших поз, несложных передвижений и легких элементов. Как и в вольных упражнениях, здесь надо уже на элементарных движениях добиваться выразительности, грациозности и красоты исполнения упражнений.

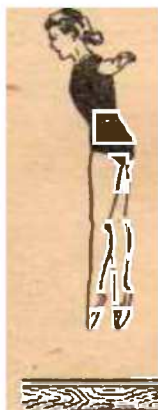
Прежде всего, надо обучить рациональному положению ступней ног на бревне. Некоторые гимнастки ставят стопу строго параллельно бревну, другие разворачивают ее наружу таким образом, что пальцы как бы обхватывают бревно, а пятка свисает с другого края бревна, и они стоят на средней части стопы.

Оба положения нельзя считать правильными, так как в первом случае плохо используется площадь бревна по ширине, а во втором невозможно выполнять высокие прыжки с мягким приземлением.

Рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки — у другого, по его ширине. В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой).

В разделе «Хореография» мы говорили, что опорная нога (или ноги) по вертикальной оси должны быть как бы продолжением спины. Это особенно важно при передвижениях на ногах и поворотах на них на бревне, так как если на полу можно исправить некоторые нарушения такой вертикальности, изменив прямолинейность движения, то на бревне это приведет к падению.

Прежде чем приступить к изучению передвижений по бревну большое внимание надо уделить осанке и положению отдельных частей тела в основной стойке: ноги должны быть совершенно прямыми, живот подтянут, плечи развернуты.



Обычно, начиная передвижение, новички наклоняются вперед и голову опускают на грудь, это приводит к нарушению целостности движения и к неполному напряжению мышц туловища, поэтому любое передвижение следует начинать всем телом с хорошим мышечным тонусом туловища и нижних конечностей.

Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мягким, но не расслабленным. Часто девочки-новички, отрываясь от бревна, фактически не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты (рис. 1), Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

Во время приземления на поверхность бревна его сначала должны коснуться пальцы вытянутой ноги с дальнейшим мягким, пружинным опусканием на полную стопу и легким сгибанием в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Спина во время приземления должна быть прямой (амортизация осуществляется за счет сгибания ног).

Целесообразно до изучения прыжков обучать простому вставанию на носки с движениями рук вперед, назад или в стороны, добиваясь правильного положения тела. После этого можно перейти к выполнению невысоких прыжков.

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, которые могут выполняться на одной или двух прямых согнутых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на 90° , 180° , 360° и т.д. с различными движениями рук.

При поворотах малейшая несогласованность движений в исполнении его составных частей приводит к нарушению оси вращения и перемещению центра тяжести за пределы точки опоры. Что может привести к падению со снаряда.

Большое значение имеет также положение рук: их не следует расслаблять, опускать или сгибать, наоборот, руки должны быть поставлены точно и несколько напряжены.

Хорошо композиционно составленное упражнение на бревне должно содержать прыжки, повороты, элементы акробатики и танцевальные движения. Все это должно выполняться плавно, грациозно, динамично и выразительно (закончить определенным движением головы, кистями рук или взглядом).

Большое значение имеет первое знакомство с какой-нибудь позой или элементом. Бывает, что инструктор, разбирая какую-либо, даже элементарную программу, проходит ее вчерне, не обращая внимания на законченность каждого движения, на мельчайшие детали, думая отшлифовать их в дальнейшей работе. Дети воспринимают изучаемый материал так же небрежно, и у них создается неправильное представление о движениях.

В дальнейшем, если вовремя не вмешаться и не отработать детально каждое движение, вырабатывается неправильный динамический стереотип, исправлять который довольно сложно. Поэтому целесообразно каждое, даже незначительное, движение сразу учить правильно. Затратить не это больше времени сегодня, зато быть уверенным, что выиграешь завтра.

Обучать технике нового элемента следует сначала на полу бревне с последующим переходом на бревно стандартной высоты. Переход этот нельзя затягивать, чтобы не создавалась ложное впечатление чрезвычайной сложности или, наоборот, легкости этого элемента.

Вскоки и перемахи.

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.
6. Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.
7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.
8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).

Повороты.

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.
4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на 90° , 180° .
5. Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на 90° .
6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой назад поворот налево кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т. д.
7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).
8. Стоя поперек на носках, правая нога перед левой, поворот кругом; то же, с приседанием, с полуприседанием, приседая и вставая, из приседа вставая и т. д.
9. Из стойки поперек на левой, правая сзади на носке, сгибая правую вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на 180° ; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на 90° и на 180° .

Статические положения.

К статическим положениям относятся равновесия, которые могут выполняться на одной ноге продольно и поперек с различными положениями туловища и рук, и на колене. Кроме равновесий дается описание некоторых смешанных упоров и седов.

Рис.2



1. Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
2. Упор сидя поперек, одна нога согнута, другая прямая вверх: смена положения ног.
3. Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки в стороны.
4. Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.
5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) вперед («пистолет») (рис. 2).
6. Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
7. «Полушпагат» с различными положениями рук (рис. 3).
8. Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).

9. Упор лежа на груди, одна нога поднята назад, руки на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и упирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги (рис. 4).
10. Лежа на спине движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.
11. Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.
12. Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.

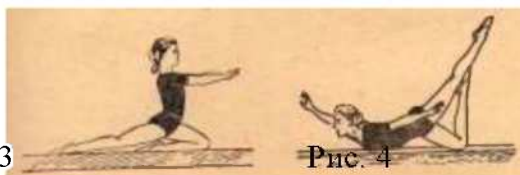


Рис. 3

Рис. 4

13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.
16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забываясь, вернуться в и. п.
17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.
18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.
19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

Соскоки.

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90°.
3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.

Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх – в стороны.

Страховка и помощь.

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут; за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

1. «*Зайка – попрыгай-ка*». Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).
2. «*Попрыгунчики*». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).
3. «*С пенечка на пенек*». Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).
4. «*Кенгуру*». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).
5. «*Зайки*». Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).
6. «*Вертушки*». Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).
7. «*Космонавт*». Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприсед ребенок прыгает вверх. В полете выплещает тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Разбег.

Техника выполнения.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

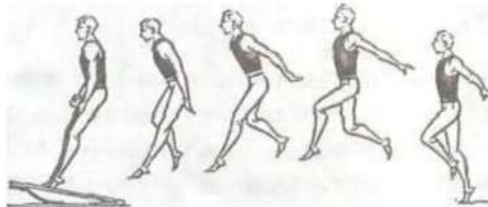
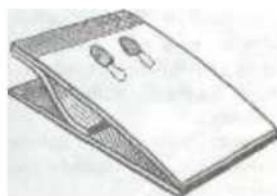
Последовательность обучения.

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины);
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка

ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5-25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали (рис 2). При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика (рис 2) толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во



многом зависит от работы рук.

(рис 3). Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе. Рис. 3

Последовательность обучения.

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
2. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
3. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носка прямых ног в момент взмаха.
4. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
5. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
6. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 4).

Последовательность обучения.

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).
2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.



Рис. 4 3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

Приземление.

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед – наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 1).

Последовательность обучения.



Рис. 1

1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

Перекладина

Упражнения на перекладине

Перекладина – чисто маховый снаряд: все элементы и соединения должны выполняться без остановок, а соскок, являющийся логическим завершением комбинации, должен быть выполнен, смело, эффективно, с устойчивым приземлением.

В упражнениях на перекладине встречаются элементы, выполняемые по большой и малой амплитуде, в упоре или вися. Все они должны выполняться примерно в одинаковом темпе, несмотря на то, что скорость их различна.

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные). Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7—8 лет.

С детьми 7-8 лет приступают к освоению висов и упоров. Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) — положительно влияют на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп. Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулатуру тела, создают благоприятные условия для сохранения правильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий. Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о времени и пространстве. Умение выполнять упражнения в висах и упорах с хорошей осанкой, легко и красиво имеет значение для подготовки детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

Висы стоя.



1. **Вис стоя на согнутых руках** (рис.1). Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

2. **Вис стоя** (рис. 2). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° .

Рис 1. 3. **Вис стоя согнувшись** (рис.3). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.

4. **Вис стоя сзади** (рис. 4). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



а

5. **Вис присев** (рис. 5). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. **Вис присев сзади** (рис. 6). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

Висы лежа.



Рис 5



Рис 6

1. **Вис лежа** (рис. 7). Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

2. **Вис лежа согнувшись** (рис. 8). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

3. **Вис лежа сзади** (рис.9). Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



Рис. 7 .

Рис. 8



Рис. 9

Висы (простые).

1. **Вис** (рис. 10). Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10-15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

2. **Вис на согнутых руках** (рис. 11). Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

3. **Вис согнув ноги** (рис. 12). Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Рис.10 Рис.11 Рис.12



Подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Висы и упоры.

Вис согнувшись (рис. 13) выполняется на перекладине, брусьях, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.



Рис. 13

Вис углом (рис. 14) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.



Рис. 14

Вис на согнутых ногах и руках (рис. 15) выполняется на перекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной (рис. 16): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис на одной вне (рис. 17) выполняется аналогично вису на одной (завесам), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



Рис.15 Рис. 16

Рис. 17

Из упора соскок махом назад.

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх - назад от перекладины. Отталкиваясь руками и разводя их в стороны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок выполнять в вис стоя.

Страховать стоя сбоку, за запястье и под бедро.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 24).

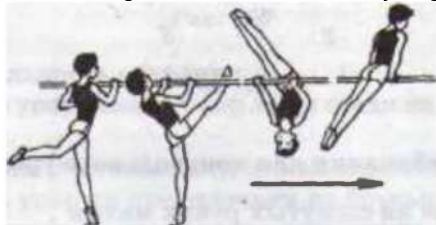


Рис. 24

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза. 3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад. 4. Упражнение выполняется со страховкой.

Типичные ошибки:

- 1) В начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;
- 2) Мах ногой выполняется не вверх - назад, а вперед - вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- 3) Отведение голов назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: В начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 25, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 25, кадр 4).

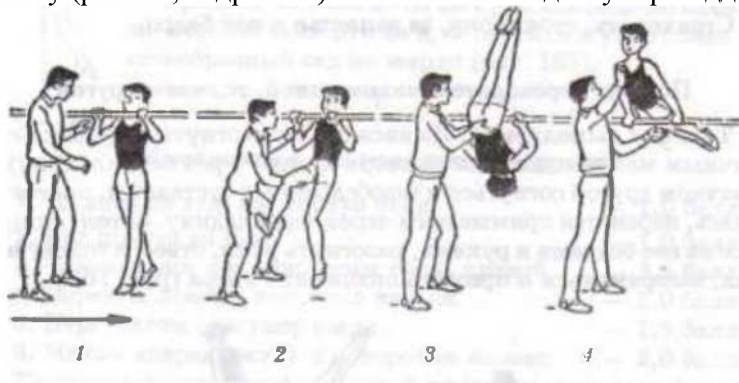


Рис. 25

**Комплексы упражнений для разминки на занятиях
по спортивной гимнастике.**

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p>	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

*Комплекс по ритмической гимнастике.***1. «ЧАСИКИ»**

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз;

3-8-повторить 1-2. И.п. – то же.

9-таз влево;

10-таз вправо;

11 – 16 повторить 1-2.

И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону;

18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону;

19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «СЧИТАЛОЧКА»

И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз;

17-32-то же вправо.

3. «КЛУБОЧЕК»

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу;

5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону;

10- и.п.;

11-счет «1»;

12-счет «2»;

13-счет «1»;

14-счет «2»;

15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

4. «КУКОЛКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу;

9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс;

10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед;

11 - счет «9»;

12-полуприсед;

13-16 - то же, что и 9 - 12;

17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу;

25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

5. ЛОШАДКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад;

2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед;

3-счет «1»;

4-счет «2»;

5-счет «1»;

6-счет «2»;

7-счет «1»;

8-толчком левой прыжок, ноги вместе.

Подвижные игры.

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, передает его своим игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3.«Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

1. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки

подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

2. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начинающие игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры.

6. «Петушки» (для мальчиков).

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги.

Правила игры: толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

9. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022