

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «Детский сад №132»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 1
«31» августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 52-осв
31 августа 2018 года
/ О.Л.Прокушина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«МАЛЫШОК»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Автор-составитель: Березиков Виктор Степанович, инструктор по ФИЗО

БАРНАУЛ
2018

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	15
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:	
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	27
Список литературы	31
Приложения	32
Лист изменений и дополнений	44

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155);

- «Требованиями к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно – образовательного процесса» (СанПиН 2.4.1.3049-13, раздел X);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования де-

тей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Приказом Главного управления от 19.03.2015 №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее - программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность и целесообразность создания данной программы.

За последние годы резко увеличилось число малоподвижных детей и подростков. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и их интеллектуальных способностях. Продолжают прогрессировать болезни костно – мышечной системы, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием. Ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической подготовки.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности

как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей а также, связанной с желанием видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна

Программа по Спортивной гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов направленных на физическое развитие ребенка (элементы акробатики, футбол-гимнастики, оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчингу и др.). Программа имеет гибкий характер, что позволяет, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Программа направлена на повышение интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Отличительной чертой Спортивной гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

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

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского,

А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет (старшая группа).

Форма обучения – очная, групповая. Срок реализации программы: 8 месяцев

Режим работы	25 минут
Продолжительность учебного года	Начало учебного года: 01.10.2018 Окончание учебного года: 31.05.2019
Календарная продолжительность учебного года	33 недели, 64 занятия.
Продолжительность учебной недели	2 дня (понедельник, среда)

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом в объединениях (студия), сформированных в группы детей одного возраста (5-6 лет). Состав группы детей постоянный. Занятие проводится в группе по 12-18 человек, два раза в неделю. В год проводится 64 занятия. Продолжительность занятия 25 минут.

Количество часов			
в неделю	в месяц		в год
2	Октябрь	10	
2	Ноябрь	7	
2	Декабрь	8	
2	Январь	7	
2	Февраль	8	
2	Март	8	
2	Апрель	9	
2	Май	7	
Итого			64

Понедельник	Среда
16.15-16.40	15.45-16.10

Занятийная деятельность осуществляется во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
- Развитие вестибулярного аппарата, увеличение гибкости и подвижности в суставах.
- Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями посредством использования современных методов и приемов.
- Организация предметно-развивающей среды ДОО для реализации программы, создание в ДОО условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.
- Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОО не только по здоровьезбережению, но и здоровьесформированию. - Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьезбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	16	3	15	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
2.	Акробатика	16	3	13	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
3.	Фитнес-тренировки	16	3	13	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания.

					Соревнования.
4.	Гимнастическая скамья	10	1	7	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
5.	Лазание, прыжки	6	1	5	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
Итого		64	11	53	

Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)

Теория: Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Практика:

1. Строевые упражнения и перестроения
2. Ходьба и бег
3. Упражнения на равновесие
4. Прыжки
5. Метание, бросание, ловля
6. Лазание, ползание
7. Подвижные игры и игры малой подвижности

Акробатика (16 часов)

Теория: Направленность акробатики. Основные акробатические упражнения. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Практика:

1. Акробатические упражнения.
 2. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
 3. Перекаты. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
 4. Стойки, перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).
 5. Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).
 6. Вольное упражнение.
- I. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. I. И. п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки

вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям.

7. Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 1,5 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

8. Прыжки. Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

9. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия. Ходьба левым, правым, боком по гимнастической палке. Ходьба по гимнастической скамейке с разными положениями рук. Сидя на скамейке прокатывание гимнастической палки ступнями ног вперед-назад.

Фитнес-тренировки (16 часов)

Теория: Направления фитнес-тренировок. Фитнес-гимнастика как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций. Инструктаж при выполнении упражнений на фитболах и степ-платформе.

Практика:

Фитбол – гимнастика:

1. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений.
2. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.
3. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.
4. Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.
5. Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги

со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе, ноги врозь ходьба ноги-вместе, ноги – врозь.

Элементы акробатики:

1. Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полу шпагат с различным положением рук.

2. Из положения лежа на животе: прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Степ-аэробика:

Упражнения на освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, мелкой моторики. **Подвижные игры:**

1. Подвижные игры и эстафеты с фитболом: «Воробышки», «Быстро шагай», «Рыбы, птицы, звери», «Птицы и кукушка», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Ловушка», «Прятки» и.т.д.

Гимнастическая скамья (10 часов)

Теория: Меры предупреждения травматизма. Инструктаж.

Практика:

Ползание по гимнастической скамье с толканием головой мяча. Вскок, соскок. Передвижение по скамье с помощью рук и ног, сидя на скамье. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамье.

Лазание, прыжки (6 часов)

Теория: Меры предупреждения травматизма. Инструктаж.

Практика:

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.

**Планирование учебного материала по
Спортивной гимнастике (5-6 лет)**

№	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	2	3	4	5

1.	Общая и специальная физическая подготовка	10	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
			Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Упражнения на равновесие. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание по вертикальной лестнице. Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Упражнения на равновесие. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание по вертикальной лестнице. Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой	

			подвижности «Тик-так»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнение с мячом (бросание, ловля). Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнение с мячом (бросание, ловля). Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе). Упражнение с мячом (бросание, ловля). Ползание между предметами «змейкой» Подвижная игра «Мы-веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе). Упражнение с мячом (бросание, ловля). Ползание между предметами «змейкой» Подвижная игра «Мы-веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	
			Упражнения на статическое равновесие. Прыжки в длину с места (длина 80-90 см). Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5-4 м) Лазание по гимнастической стенке чередующим способом,	

			<p>ритмично. Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p> <p>Упражнения на статическое равновесие. Прыжки в длину с места (длина 80-90 см). Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5-4 м) Лазание по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично-но. Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>	
2.	Акробатика	16	<p>Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.</p> <p>Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. «Ласточка». Стойка на лопатках.</p>	

			<p>Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств</p> <p>Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.</p> <p>Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.</p> <p>Боковое равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.</p> <p>Боковое равновесие. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.</p> <p>Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая</p>	
--	--	--	--	--

		нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
		Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
		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.	
		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.	
		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.	
		Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпага-	

3.			ты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	Фитнестренировки	16	Инструктаж по ТБ. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг.	
			Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг.	
			Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг.	

			Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг.	
			Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг.	
			Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг.	
			Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг.	
			Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, стретчинг	
			Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
			Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	
			Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика, стретчинг.	
			Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика, стретчинг.	
			Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
			Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
			Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, стретчинг	
			Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, стретчинг	
4.	Гимнастическая скамья	10	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по гимнастической скамье. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	
			Вскок, соскок. Передвижение по скамье с помощью рук и ног, сидя на скамье. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и ко-	

			ординационных способностей. Игра «Аист».	
			Вскок, соскок. Передвижение по скамье с помощью рук и ног, сидя на скамье. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Вскок, соскок. Передвижение по скамье с помощью рук и ног, сидя на скамье с остановкой посередине и выпрямлением ног. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Вскок, соскок. Передвижение по скамье с помощью рук и ног, сидя на скамье с остановкой посередине и выпрямлением ног. Упоры, седы. Прыжки вверх.	

			Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамье. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамье. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Ползание на животе по гимнастической скамье с подтягиванием руками. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамье. Упоры, седы. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	
			Ползание по гимнастической скамье с толканием головой мяча. Развитие силовых и координационных способностей. Игра «Аист».	
			Ползание по гимнастической скамье с толканием головой мяча. Развитие силовых и координационных способностей. Игра «Аист».	
	Лазание, Опорный прыжок, батут.	6	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.	
			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.	
			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.	
			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.	
			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.	
			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.	
	Общая и специальная физическая подготовка	6	Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Упражнения на равновесие. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо-громко»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Упражнения на равновесие. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо-громко»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»	
			Строевые упражнения и перестроение. Ходьба, бег. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»	
			Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
			Спортивный праздник (итоговое занятие)	
	Итого:	64		

1.4. Планируемые результаты В

конец года ребенок умеет:

- правильно выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- сознательно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, степ-платформах соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

В конце года ребенок знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной программе
по спортивной гимнастике на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Октябрь		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Наблюдение. Проверочные игровые задания.
2			Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Наблюдение. Проверочные упражнения.
3			Общая и специальная	1	учебно-	Игра. Опрос. Проверочные

			физическая подготовка		тренировочное занятие	игровые задания. Соревнования.
4			Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
5			Общая и	1	учебнотренировочное	Игра. Проверочные

		специальная физическая подготовка		занятие	игровые задания. Самостоятельная работа.
6		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
7		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
8		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
9		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
10	Ноябрь	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
11		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
12		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
13		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
14		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания

15		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
16		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания

17	Декабрь		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.	
18			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания	
19			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.	
20			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания	
21			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания.	
22			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания	
23			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.	
24			Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания	
25		Январь		Акробатика	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Соревнования.
26				Акробатика	1	учебнотренировочное за-	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания

					няние	
27			Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
28			Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания

29		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
30		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
31		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
32	Февраль	Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
33		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
34		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
35		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
36		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
37		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
38		Фитнес-тренировки	1	учебнотрениро-	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.

				вочное занятие	
39		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.

40	Март		Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
41			Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
42			Фитнес-тренировки	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
43			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
44			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Опрос. Самостоятельная работа.
45			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
46			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
47			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
48	Апрель		Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
49			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
50			Гимнастическая ска-	1	учебно-	Опрос. Самостоятельная

			мья		тренировочное занятие	работа.
51			Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.

52		Гимнастическая скамья	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
53		Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
54		Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
55		Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
56		Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
57	Май	Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
58		Лазание. Прыжки.	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
59		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
60		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Самостоятельная работа.
61		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Проверочные игровые задания.
62		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
63		Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Проверочные игровые задания.

64	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебнотренировочное занятие	Открытый показ.
----	---	---	-----------------------------	-----------------

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе примерной программы «Спортивная гимнастика»: Ширманова С.И. Программа для тренеров - педагогов дошкольных образовательных учреждений, а так же с использованием пособий по физическому развитию: Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет», Н.Э Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)».

Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности -динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- ✓ Спокойная и доброжелательная обстановка.
- ✓ Внимание к эмоциональным потребностям детей.
- ✓ Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку.
- ✓ Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.
- ✓ Созданы условия для развития и обучения.

1. Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи

4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

2. Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Балансир	5
2.	Балансир для равновесия детский	3
3.	Балансир с лабиринтом	5
5.	Батут детский	4
6.	Боулинг детский	3
7.	Валик массажный	30
8.	Велотренажер детский	2
9.	Волнистая тактильная дорожка	1
10.	Дорожка массажная	4
11.	Дуга для подлезания	4
12.	Канат	1
13.	Канат гимнастический	4
14.	Кегли	1 комплект
15.	Ленты	30
16.	Мат большой	4
17.	Мат малый	4
18.	Мешочки для метания	30
19.	Мешочки для метания с песком	15
20.	Мостик-качалка	1
21.	Мяч баскетбольный	2
22.	Мяч резиновый большой	18
23.	Мяч фитбол	10
24.	Мяч футбольный	2
25.	Набор мягких модулей	1
26.	Обруч	20
27.	Палка гимнастическая	30
28.	Платочки	30
29.	Полусфера балансировочная	2
30.	Скакалка	15
31.	Скамья гимнастическая	5
32.	Спортивное игровое оборудование «Шагаем вместе»	2
33.	Стенка гимнастическая	4
34.	Степ-платформа	15
35.	Тренажер детский для ходьбы (степпер)	3
36.	Флажки	30
37.	Щит баскетбольный	2

Информационное обеспечение

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

Кадровое обеспечение

Программу реализует Березиков Виктор Степанович.

Занимаемая должность: инструктор по физической культуре.

Общий стаж педагогической работы 37, стаж в данной должности в данном учреждении 22 года.

Квалификация: высшая квалификационная категория, по должности «инструктор по физической культуре».

Образование: высшее, 1988 г., Барнаульский ордена Трудового Красного Знамени государственный педагогический институт.

Полученная специальность и квалификация по диплому: физическое воспитание, учитель физической культуры средней школы.

Для обеспечения высокого качества организации образовательного процесса эффективно применяю современные педагогические, здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий в образовательном процессе помогает инструктору по физической культуре обеспечить эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в дошкольном учреждении и семье, а так же и социально - эмоциональное благополучие дошкольника в окружающем мире

2.3. Формы аттестации

Форма подведения итогов - контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Руководитель секции должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. **II.**

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	5-6 лет		6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2-4 см	3-5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4-7 см	4-7 см
	низкий	менее 4 см	менее 4 см

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

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 тесты обладают высокой статистической достоверностью. **Контрольные упражнения и нормативы:**

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 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. 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 лет мальчики и девочки

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	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
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
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 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)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	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.						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	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

2.5. Методические материалы

Программа построена с учётом возрастных возможностей детей. Большое внимание уделено решению творческих задач - самостоятельное определение способа решения, поиск и нахождение закономерностей, ранее не известных, но необходимых при проектировании, решении задач, содержащих поисковые творческие элементы.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1. Организационные:

- наглядные (показ, помощь);
 - словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
2. Мотивационные (убеждение, поощрение);
 3. Контрольно-коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на три этапа.

- 1). Этап обучения.
- 2). Этап разучивания.
- 3). Этап совершенствования.

Основной *формой* работы по программе спортивная гимнастика является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебнотренировочных занятий, дети выполняют индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для музыкальной окраски композиций используются технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой возрастной группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Воспитывающий характер обучения.
6. Построение программного материала от простого к сложному.

7. Доступность материала.
8. Повторность материала.
9. Совместная деятельность.
10. Контролируемость.

Программа также обеспечивает коррекционную направленность:

- формирование навыков двигательной активности;
- установление ошибок в выполнении упражнений;
- развитие точности в выполнении упражнений.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Структура занятия по спортивной гимнастике

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорнодвигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъём мышечного тонуса, (упражнения прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть занимает 2-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике:

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно - ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8. Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9. Принцип формально - эвристического единства. В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. –Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2018.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. –М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .-Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2012.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018.
13. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2013.

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 исполнение 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, нога выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. *Мост на коленях* - мост с опорой на тела и руки. *Мост на предплечьях* - мост с опорой на ноги и предплечья.

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

Технически правильное исполнение 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, ног и горизонтально полу или чуть выше.

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

Технически правильное исполнение 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.

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

Разновидности перека́тов: 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). Перека́т, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перека́т прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях. Перека́т назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перека́т назад в упор лежа.

Приложение №2

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет¹ на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать - полностью. 2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках; 3.Прыжки

в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками; Упражнения

для туловища и рук

1.И.п. - лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.; Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой, скрестные движения ногами приподнятыми от пола.

2.И.п. - лежа на животе,прогибание и удерживание положения.

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; То же, без опоры; 3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед; Удерживать высокий угол, сидя на полу. Из положения сидя на полу подняться в упор углом.

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями - отрицательно сказывается на амплитуде движений. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

1. Маховые движения согнутыми руками. И.п. - руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп. То же, вверх - назад и вниз - назад.

2. Маховые движения прямыми руками. И.п. - руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад, постепенно ускоряя темп. То же, вверх - назад и вниз - назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. - о.е., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед - вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками. И.п. - о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх - назад и вниз - назад. То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

1. Наклоны в стороны. И.п. - о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево - выпад вправо).

2. Повороты в стороны. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость - это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание, в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ног и на Табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев. Упражнения

для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.

2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание лежа на животе, на полу, на стуле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений - от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе

Приложение №3

Разминка на занятиях по спортивной гимнастике

Цель: Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания.

Разминка длится 3-5 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3-4 лет.

Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки,

индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике *Таблица №1*

Комплекс №1

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 вниз – назад, 4 – и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха.	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, соединяя руки над головой, 2 – и.п., 3-4 то же вправо. То же из положения ноги вместе, оставляя 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.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Таблица №2

Комплекс №2

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
---------------------	-----------------------	-----------------------

1. И.П. – основная стойка. Руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.П. – основная стойка. 1 – мах руками вверх – назад, 2 – и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища влево, 2 – и.п., 3-4 то же, вправо.	8-16 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
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.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать, а удерживать над полом.
5. 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.
6. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед, 2 – и.п., 3-4 то же левой ногой, 5 – то же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.П. – упор, лежа прогнувшись. 1-2 – согнуть руки, 3-4 – разогнуть, прогибаясь.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени.	40-100 шагов	Колени поднимать как можно выше.

Таблица №3

Комплекс №3

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.П. – основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь их груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки. Высоко поднимать колени, не наклоняться.
2. И.П. – основная стойка, руки вперед. 1 – мах руками вверх – назад, 2 – и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища влево. 2 – и.п., 3-4 то же вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4. И.П. – основная стойка.		Свободную ногу не сгибать

1 – упор, присев на левой ноге, правая в сторону, 2 – и.п., 3-4 - то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	и удерживать над полом.
5. 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.
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.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.П. – старт пловца. 1 – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – то же с поворотом на 90 градусов.	6-12 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе.	50-70 шагов	Дыхание ровное, вдох носом, выдох ртом.

Приложение №4

Подвижные игры

Значение подвижных игр для дошкольников, 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 расстоянии одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15 м 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.

«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.

«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.

«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.

«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) задел игроков (рыбок) они выходят из игры.

«Петушки» (для мальчиков)

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. 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.

«Подвижная цель» Инвентарь:

волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7 м. 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.

«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 даст команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

«Перетягивание каната» Инвентарь:

канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3 м. 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.

Лист изменений и дополнений