

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

СОГЛАСОВАНО
на совете педагогов ГБОУ СОШ №1 п.г.т.
Безенчук муниципального района
Безенчук Самарской области структурное
подразделение «детский сад Берёзка»
Протокол № 16 от 20.09 2018 г.
 / Куркуль Е.А.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 484/88 от 20.09 2018 г.

Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т.
Безенчук муниципального района
Безенчук Самарской области
 / Инговатов О.А.

АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ АТЛЕТЫ»
физкультурно-образовательной направленности
для детей 6-7 лет
(подготовительная к школе группа)

Автор:
Чახеева Светлана Георгиевна,
инструктор по физической культуре
ГБОУ СОШ №1
п.г.т. Безенчук муниципального района
Безенчук Самарской области
СП «детский сад Берёзка»

Безенчук, 2018

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1 Актуальность и новизна программы
- 1.2. Отличительные особенности программы
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Основные участники реализации программы
- 1.5. Нормативно-правовая основа образовательной программы
- 1.6. Особенности возрастной группы, режим занятий
- 1.7. Используемые формы организации процесса
- 1.8. Ожидаемые результаты
- 1.9. Оценка результативности программы
- 1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

2. Организационно-педагогические основы обучения

- 2.1. Принципы реализации программы
- 2.2. Психологическое обеспечение реализации программы

3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности

- 3.1. Учебно-тематический план программы
- 3.2. Содержание программы

4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

- 5.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 5.2. Методическое обеспечение программы
- 5.3. Работа с родителями

Список литературы

Приложение

1. Пояснительная записка

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
Гиппократ

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками. Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы дошкольников.

1.1. Актуальность и новизна программы

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: «двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами».

Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Ребёнок имеет неограниченную потребность в тех или иных видах деятельности и перед нами возник вопрос: как ребёнку предоставить возможность совершенствовать двигательную деятельность, максимально разнообразить её, и раскрыть способности талантливых детей. Это подтолкнуло нас организовать работу кружка по спортивной гимнастике «Юные атлеты», где дети имеют возможность реализовать двигательные, хореографические способности.

Необходимость в создании кружка обусловлена и спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей, а также с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми; недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года; большая загруженность статическими занятиями.

Данное методическое пособие послужит ещё одним инструментом обновления и дополнения к содержанию программы по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении. Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе

идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

1.2. Особенности программы

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей.

Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «художественно-эстетическое развитие». Отличительная особенность организации занятий кружка – эмоциональная выразительность использованных движений, связь с музыкой. В процессе выполнения гимнастических упражнений у детей развиваются внимание, зрительная и двигательная память, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы дошкольников. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Доступность гимнастики основывается на простых гимнастических упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения гимнастических упражнений спортивной гимнастики довольно широки.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение детей элементам спортивной гимнастики в доступной для них форме, повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Воспитывать стойкие привычки поведения направленные на охрану своего здоровья.

4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать физические качества: содействовать развитию общей выносливости, ловкости, силу мышц рук, спины, туловища; гибкость, пластичность; координацию движений, и творческие способности.

3. Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.

4. Обучать основам техники гимнастических упражнений.

5. Расширения двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.

6. Развивать двигательное творчество детей; при обучении гимнастике – своеобразие способов действий, комбинирование элементов в новые сочетания.

7. Формировать представления о правилах безопасности на гимнастических снарядах, осознавать, что неправильные действия могут привести к травмам.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать навыки положительных взаимоотношений в двигательной деятельности; способность оценивать качество своих движений.

4. Воспитывать у детей выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения;

1.4. Основные участники реализации программы

Программа «Юные атлеты» предназначена для детей дошкольного возраста 6-7 лет, рассчитана на 1 год прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня (с учетом одного кружкового занятия в неделю).

Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказания к двигательной активности.

1.5. Нормативно-правовая основа образовательной программы

Программа «Юные атлеты» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно– эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15мая 2013г. №26);

- примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

- основная образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области, структурного подразделения «детский сад Берёзка»

- Программа развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области, структурного подразделения «детский сад Берёзка» на период 2015-2019г.г.

1.6. Особенности возрастной группы, режим занятий

Комплектование группы детей для занятий в кружке «Юные атлеты» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

В спортивно-оздоровительную группу принимаются дети 6-7 лет (старшие дошкольники). Наполняемость группы - 15-16 человек.

Срок реализации дополнительной образовательной программы по спортивной гимнастике для детей – 1 год. Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана с сентября по май.

Интенсивность занятий 1 раз в неделю по 25-30 минут, во второй половине дня по подгруппам (I подгруппа – мальчики, II подгруппа – девочки), когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы определяется с учетом возрастных особенностей психофизиологического развития детей, а также наличия специальных гимнастических знаний, умений и навыков.

Весь учебный материал программы распределен с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.7. Используемые формы организации процесса

Основными формами организации программы являются:

1. Групповые, подгрупповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки детей.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

2. Участие в спортивных соревнованиях.

3. Выполнение контрольно-нормативных требований(диагностика).

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала гимнастические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

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

Материал, предусмотренный пособием, 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 детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

В дошкольный период у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений.

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Особенности организации образовательного процесса

Большая часть времени в программе отводится практическим занятиям. Работа ведется по половому признаку (мальчики и девочки отдельно).

Занятия проходят по следующей схеме:

- организационный момент;
- разминка;
- показ нового упражнения;
- повторение, закрепление пройденного;
- заключительная часть;
- оценка занятия

1.8. Ожидаемые результаты

Целенаправленная работа по спортивной гимнастике, позволит достичь следующих результатов:

- Общее укрепление здоровья детей, правильно-сформированные группы мышц опорно-двигательного аппарата.
- У детей сформированы навыки физической активности, музыкально-ритмических движений с лентами.
- Дети владеют основой техники гимнастических упражнений.
- Развито двигательное творчество детей; они умеют комбинировать гимнастические элементы в новые сочетания.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости, выработанная правильная осанка, ритмичность, гибкость и пластичность движений.
- У детей сформирована потребность к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни, установка на освоение ценностей физической культуры.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Дети имеют понятия:

- о терминах в спортивной гимнастике, снарядах, инвентаре;
- о правилах безопасности на гимнастических снарядах, осознавать, что неправильные действия могут привести к травмам.

Умеют:

- выполнять имитационные упражнения с элементами гимнастических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- правильно выполнять гимнастические упражнения и упражнения на снарядах (гимнастических кольцах, бревне – низкой высоты);
- знают последовательность выполнения упражнений в гимнастической комбинации;
- выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений;
- умеют выполнять гимнастические комбинации индивидуально и группой.

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

1.9. Оценка результативности программы

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
2. Снижение количества детей, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в занятия физкультурой.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статических и динамических функций организма, общей моторики.
6. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств)
7. Скоординированность действий педагога и специалиста по физической культуре в оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение двигательной активности детей, способствуют их эмоциональному подъему.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов являются: контрольные и открытые занятия, анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

Для контрольных занятий разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике. Необходимо 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.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Тестирование.

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

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- 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.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом занятий и в мае.

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

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

1.Бег 30метров 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 10см 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 6-7 лет

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.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
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)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
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)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
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
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. Организационно-педагогические основы обучения

2.1. Принципы построения программы

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути

совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принципы взаимодействия с детьми: поощрение, исключение отрицательной оценки ребенка, сравнение всех результатов ребенка только с его собственными.

2.2. Психологическое обеспечение реализации программы

Организация работы с детьми строится с учетом психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей. Для успешной реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- в образовательной деятельности используются формы и методы работы с детьми, соответствующие их возрастным и индивидуальным особенностям;
- образовательная деятельность построена на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- осуществляется поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
- дети свободны в выборе участников совместной деятельности и общения;
- детям обеспечивается защита от всех форм физического и психического насилия;
- осуществляется поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности

3.1. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор олимпийской гимнастике	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по олимпийской гимнастике	1	1	-
ИТОГО		3		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4
5.	Гимнастика	11	-	8
6.	Акробатика	11	-	3
7.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, гимнастические кольца).	4		4
8.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках, фестивалях, конкурсах).	3	-	3
ИТОГО		36	3	33

3.2. Содержание программы

Условия для успешного проведения занятий:

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Использование разнообразной фонотеки.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.
6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
7. Мероприятия носят игровой характер.

Структура занятия по олимпийской гимнастике:

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

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой

центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение техникой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть 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 подъем упражнений гимнастические, акробатические.

Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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.).

**Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей 6-7 лет
(1 подгруппа – девочки)**

№	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Программное содержание	Требования к уровню подготовки детей	Вид контроля	ОРУ	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Знакомство детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс №1.	Сентябрь 1-2 неделя
	Общая и специальная физическая подготовка	1	Комплексный	Гимнастическая терминология Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс №1.	Сентябрь 3 неделя
	Акробатика	11	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения к группировке; группировка сидя, лежа на спине, в приседе; знакомство детей с перекатами; Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Сентябрь 4 неделя
			Изучение нового материала.	Обучение принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. кувырки вперед и назад; Равновесие на одной ноге «Ласточка». Игра «встречные перебежки» Развитие скоростно-силовых качеств.			Комплекс №1.	Октябрь 1 неделя
			Комплексный	Кувырки вперед и назад; равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. <u>Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).</u> Игра «Лови и бросай - упасть не давай» (через волейбольную сетку). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Октябрь 2 неделя
			Изучение нового материала.	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Полушпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Октябрь 3 неделя
			Комплексный	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.				Октябрь 4 неделя
			Комплексный	из упора присев «стойка на лопатках» перекатом	Уметь выполнять	Текущий,	Комплекс № 1	Ноябрь

			в упор присев; полушпагаты, шпагаты;упражнение «коробочка»,«корзиночка». Игра«Пожарные на учении». Развитие физических качеств.	гимнастические в комбинации.	фронтальный, тестирование.		1 неделя
		Изучение нового материала.	Мостик из положения лежа на спине; «вертушка» (переворот боком с прямыми ногами),«коробочка»,«корзиночка»; шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Ноябрь 2 неделя
		Комплексный	Мостик из положения лежа на спине, стоя. Переворот в сторону.Стойка на лопатках с согнутыми ногами, в шпагате. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Ноябрь 3 неделя
		Изучение нового материала.	Переворот в сторону «Колесо». Мост из положения лежа и стоя. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Школа мяча». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №2	Ноябрь 4 неделя
		Комплексный	Переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. Переворот в сторону «Колесо». Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись «Кто быстрее» (из разныхисх.п.). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.		Комплекс №2	Декабрь 1 неделя
		Учетный	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Выбивалы». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.		Декабрь 2 неделя
Гимнастика	11	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Прыжки через скакалку способом вперед-назад; с продвижением вперед; Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий.фронтальный	Комплекс №2	Декабрь 3 неделя
		Комплексный	Прыжки через скакалку способом вперед-назад, с продвижением вперед; прыжки через скакалку способомс ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий, фронтальный	Комплекс№2	Декабрь 4 неделя
		Комплексный	Прыжки через скакалку способом вперед-назад, с продвижением вперед; прыжки через длинный шнур с места по одному, по двое; с разбега под шнур. Игра «Школа мяча».Развитие физических	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Январь 3 неделя

			качеств.					
		Изучение нового материала	Прокатывание обруча с продвижением вперёд, Прокатывание обруча вперёд с подлезанием в обруч; вращение обруча на талии; Игра «Лягушки и цапли». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий, фронтальный	Комплекс №2	Январь 4 неделя	
		Комплексный	Прокатывание обруча вперёд с подлезанием в обруч; вращение обруча на талии; вращение обруча с поворотом вокруг себя, в движении вперед-назад, влево-вправо; Игра «Жмурки». Развитие физических качеств, положительные эмоции	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Февраль 1 неделя	
		Комплексный	Вращение обруча на талии; вращение обруча с поворотом вокруг себя, в движении вперед-назад, влево-вправо; вращение обруча с приседом на одно колено; вращение 2, 3, 4 обруча одновременно Игра «Не оставайся на полу». Развитие физических качеств,	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Февраль 2 неделя	
		Изучение нового материала	Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий, фронтальный	Комплекс№2	Февраль 3 неделя	
		Изучение нового материала	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий, фронтальный,	Комплекс №2	Февраль 4 неделя	
		Комплексный	Лазание по канату, по веревочной лестнице. Шпагаты, полушпагаты. Игра «День, ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять захват каната руками и ногами.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Март 1 неделя	
		Комплексный	Разучить комбинацию из гимнастических упражнений: вращение обруча на талии; вращение обруча с поворотом вокруг себя, в движении вперед-назад, влево-вправо; вращение обруча с приседом на одно колено, переход в полушпагат прогнувшись в талии	Уметь выполнять гимнастические элементы в комбинации	Текущий.	Комплекс №2	Март 2 неделя	
		Учетный	Выполнение комбинации из изученных гимнастических элементов. Игра «Мышеловка». Развитие ловкости, внимания.	Уметь выполнять гимнастические элементы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации.		Март 3 неделя	
	Бревно	4	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Игра «Ловля обезьян». Развитие ловкости, внимания.	Уметь выполнять ходьбу по бревну	Текущий	Комплекс №3	Март 4 неделя
		Комплексный	Ходьба по бревну, поворот на 90. Игра «Попади в цель». Развитие меткости,	Уметь выполнять ходьбу по бревну,	Текущий	Комплекс №3	Апрель 1 неделя	

			глазомера.	повороты на 90 градусов.			
		Комплексный	Вскок, соскок. Ходьба по бревну, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Игра «Сделай фигуру». Развитие двигательного творчества, фантазии.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс №3	
		Комплексный	Вскок, соскок. Ходьба по бревну, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Игра «Волк во рву». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс №3	Апрель 2 неделя
Выступления на физкультурных праздниках, фестивалях, конкурсах	3	Изучение нового материала.	Этюд из акробатических и гимнастических элементов.	Уметь выполнять гимнастические и акробатические элементы в комбинации.	Текущий	Комплекс №3	Апрель 3 неделя
		Комплексный	Этюд из акробатических и гимнастических элементов.	Совершенствовать комбинацию из гимнастических и акробатических упражнений	Текущий	Комплекс №3	Апрель 4 неделя
		Комплексный	Выступления на физкультурном празднике, фестивале		Текущий		Май 1 -2 неделя
Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		Май 3 -4 неделя

**Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей 6-7 лет
(1 подгруппа – мальчики)**

№	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Программное содержание	Требования к уровню подготовки детей	Вид контроля	ОРУ	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Знакомство детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс №1.	Сентябрь 1-2 неделя
	Общая и специальная физическая подготовка	1	Комплексный	Гимнастическая терминология Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс №1.	Сентябрь 3 неделя
	Акробатика	11	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения к группировке; группировка сидя, лежа на спине, в приседе; знакомство детей с перекатами; Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Сентябрь 4 неделя
			Изучение нового материала.	Обучение принятию положения «группировка» и перекатам в группировке, кувырки вперед и назад; Упражнение «Бумеранг» Игра «встречные перебежки» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.		Комплекс №1.	Октябрь 1 неделя
			Комплексный	Кувырки вперед с 2-3 шагов и назад; упражнение «Бумеранг»; стойка на лопатках. Игра «Лови и бросай - упась не давай» (через волейбольную сетку). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Октябрь 2 неделя
			Изучение нового материала.	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Полушпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Октябрь 3 неделя
			Комплексный	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.				Октябрь 4 неделя
Комплексный	из упора присев «стойка на лопатках» перекатом в упор присев; полушпагаты;упражнение «вертушка».	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс № 1	Ноябрь 1 неделя			

			Игра «Пожарные на учении». Развитие физических качеств.				
		Изучение нового материала.	Мостик из положения лежа на спине; «вертушка» (переворот боком с прямыми ногами), полушпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Ноябрь 2 неделя
		Комплексный	Мостик из положения лежа на спине. Переворот в сторону. Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на руках с опорой у стены. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №1.	Ноябрь 3 неделя
		Изучение нового материала.	Переворот в сторону «Колесо». Стойка на руках с опорой у стены. Игра «Школа мяча». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №2	Ноябрь 4 неделя
		Комплексный	Переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. Переворот в сторону «Колесо». Стойка на руках с опорой у стены. «Кто быстрее» (из разных сх.п.). Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.		Комплекс №2	Декабрь 1 неделя
		Учетный	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Выбивалы». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.		Декабрь 2 неделя
Гимнастика	11	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Прыжки через скакалку способом вперед-назад; с продвижением вперед; Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий. фронтальный	Комплекс №2	Декабрь 3 неделя
		Комплексный	Прыжки через скакалку способом вперед-назад, с продвижением вперед; прыжки через скакалку способом с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий, фронтальный	Комплекс №2	Декабрь 4 неделя
		Комплексный	Прыжки через скакалку способом вперед-назад, с продвижением вперед; прыжки через длинный шнур с места по одному, по двое; с разбега под шнур. Игра «Школа мяча». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс №2	Январь 3 неделя
		Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке, чередующим шагом, вис на прямых руках Игра «Лягушки и цапли». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы отдельно	Текущий, фронтальный	Комплекс №2	Январь 4 неделя

		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вис, «уголок». Игра «Жмурки». Развитие физических качеств, положительные эмоции	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Февраль 1 неделя
		Комплексный	Отжимание от пола, от гимнастической скамейки; «уголок» на гимнастической стенке Игра «Не оставайся на полу». Развитие физических качеств,	Уметь выполнять гимнастические в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Февраль 2 неделя
		Изучение нового материала	Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Лазание по канату. Отжимание от пола, носки ног на скамейке. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий, фронтальный	Комплекс№2	Февраль 3 неделя
		Изучение нового материала	Лазание по веревочной лестнице. Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий, фронтальный,	Комплекс №2	Февраль 4 неделя
		Комплексный	Лазание по канату с переходом на веревочную лестницу. Кувырки вправо, влево, через плечо Игра «День, ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять захват каната руками и ногами.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс№2	Март 1 неделя
		Комплексный	Разучить комбинацию из гимнастических упражнений:кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, переход в полушпагат руки в стороны. Игровое упражнение «Мяч в кольцо» с эл.баскетбола	Уметь выполнять гимнастические элементы в комбинации	Текущий.	Комплекс №2	Март 2 неделя
		Учетный	Выполнение комбинации из изученных гимнастических элементов. Игра «Мышеловка». Развитие ловкости, внимания.	Уметь выполнять гимнастические элементы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации.		Март 3 неделя
	Упражнения на гимнастических кольцах	4	Изучение нового материала. Меры предупреждения травматизма. Захват гимнастических колец, вис на вытянутых руках в группировке; вис на согнутых руках в группировке; Игра «Ловля обезьян». Развитие ловкости, внимания.	Уметь выполнять захват гимнастических колец	Текущий	Комплекс №3	Март 4 неделя
		Комплексный	«солдатик», «уголок»; вис на согнутых руках в группировке – соскок; Игра «Попади в цель». Развитие меткости, глазомера.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, повороты на 90 градусов.	Текущий	Комплекс №3	Апрель 1 неделя
		Комплексный	Переворот на кольцах способом вперед; «солдатик», «уголок»; соскок. Игра «Сделай фигуру». Развитие двигательного творчества, фантазии.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс№3	

			Комплексный	Переворот на кольцах способом назад, вперед; «солдатик», «уголок» Игра «Волк во рву». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс №3	Апрель 2 неделя
Выступления на физкультурных праздниках, фестивалях, конкурсах	3	Изучение нового материала.	Этюд из акробатических и гимнастических элементов.	Уметь выполнять гимнастические и акробатические элементы в комбинации.	Текущий	Комплекс №3	Апрель 3 неделя	
		Комплексный	Этюд из акробатических и гимнастических элементов.	Совершенствовать комбинацию из гимнастических и акробатических упражнений	Текущий	Комплекс №3	Апрель 4 неделя	
		Комплексный	Выступления на физкультурном празднике, фестивале		Текущий		Май 1 -2 неделя	
Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		Май 3 -4 неделя	

4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы

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

1. Организационные:

- Наглядные

показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный;

- Словесные

сообщения, беседы, описание, объяснение, название упражнений, оценка двигательных умений (дифференцированная и индивидуальная)-нацеленные на развитие способностей слушать и слышать, концентрироваться и воспринимать;

- Практические

повторение, самостоятельное выполнение упражнений -где движение всегда должно восприниматься организмом как «мышечная радость»;

включение детей в творческий процесс, который развивает творческие физические способности;

открытые просмотры, воспитывают у детей ответственность за качество демонстрируемых упражнений, интерес к спорту;

- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

-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).

- Креативный – творческий подход.

2. Мотивационные

- убеждение, поощрение, открытые просмотры, соревнования-воспитывают у детей ответственность за качество демонстрируемых упражнений, интерес к спорту.

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.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

5.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы кружка по спортивной гимнастике, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц туловища, рук, ног и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Акцент в оздоровительной работе программы кружка « Юные атлеты» делается на укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Оборудование зала:

1. ковер
2. шведская стенка -6 пролетов
3. веревочная лестница -2 шт.
4. подвесной канат – 3 шт.
5. гимнастические кольца 3 шт.
6. маты – 6шт.
7. приставные лесенки
8. доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.
9. мячи резиновые разных размеров
10. гимнастические мячи («хопы»)
11. гимнастические палки(плоские и круглые) – по 15 шт.
12. обручи (разного диаметра) –15 шт.
13. массажеры для ног
14. веревки
15. скакалки – 30 шт.
16. флажки – 30 шт.
17. гимнастические ленты- 20шт.
18. детские гантели – 40 шт.
19. султанчики -30 шт.,
20. гимнастические купальники -10 шт.

2.Тренажеры:

тренажер «Диск здоровья» -2 шт.,
беговая дорожка – массажер «Колибри».

Вспомогательное оборудование: магнитофон, музыкальный центр, аудиозаписи, интерактивная доска

Для успешной реализации программы создана благоприятная предметно – развивающая среда. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические обручи, флажки, султанчики.

Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», ходули из ведерок, канат из пробок, для выполнения общеразвивающих упражнений - султанчики. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

5.2 Методическое обеспечение программы

В данной программе использованы концептуальные подходы сохранения и укрепления здоровья детей, предусмотренные в программах: «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3 – 7 лет» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова; «Старт» Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина.

Используются следующие методические пособия:

- Ширманова С.И. «Спортивная гимнастика»: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений.
- «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников», утвержденное ректором КГИФК профессором Барабановым Г. А.
- «Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробинной.

5.3 Работа с родителями

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

Цель работы с родителями:

- привлечь родителей к формированию у себя и у своих детей культуры движения;
- пропагандировать культуру здоровья и культуру движения среди членов всей семьи;

- обеспечить информационно – практическим опытом работы по всестороннему физическому воспитанию детей в домашних условиях.

Формы работы:

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОО, а так же оказывать различную помощь в проведении таких мероприятий (*например, принять участие в судействе соревнований*), организация фотовыставки.

Список использованной литературы

1. Бедарева Ж.В. Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике дошкольного возраста. – Волгоград: Корифей, 2006. – 128 с.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М: Сфера, 2011. – 160 с.
3. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003– 138 с.
4. Козлова В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования, акробатика. – М: Мозаика-Синтез, 2011. – 78 с.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – М: Сфера, 2006 г.
6. Фдашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М: Сфера, 2003. – 78 с.
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников.— М: Сфера, 2003. – 128 с.
8. Ширманова С.И. Спортивная гимнастика»: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2012.– 98 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Пути реализации программы «Юные Атлеты»

	Этапы	Содержание	Пояснения	Сроки реализации	Ответственный
1	Вводный	Беседа :«История развития спортивной гимнастики.» Правила поведения в спортзале.Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила спортивной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание	Сентябрь	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре.
2	Требования к одежде и обуви	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие;	Формы проведения: беседа, рассказ	Сентябрь	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, мед.сестра.
3	Общая физическая подготовка	<i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый, гимнастический шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал	В течение года	Инструктор по физической культуре.
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища: – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ребенку или группе)	В течение года	Инструктор по физической культуре.
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил		Инструктор по физической культуре.
		1. Базовые упражнения: – элементарные позы; – движения отдельными частями тела	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме		Инструктор по физической культуре.
		2. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – стойка на носках; – переднее равновесие;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»		Инструктор по физической культуре.

4	Прыжковые упражнения	– Выпрямившись; – со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. В полете стремиться достичь предельной амплитуды	Сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.
5	Гимнастические упражнения	Упражнения: - с обручем - на бревне - на гимнастических кольцах	Так как эти движения сложны, целесообразно использовать раздельный метод обучения.	Сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.
6	Акробатика	– Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой; – «корзиночка»; - «коробочка»; - «вертушка»; – «колесо»; – полушпагат - шпагат	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей	Сентябрь - май	Инструктор по физической культуре.
7	Упражнения со скакалкой	– Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется дозировать.	Октябрь - май	Инструктор по физической культуре.
8	Игры	– подвижные игры; - игры малой подвижности; - игры-соревнования	Сюжетные и соревновательные- для развития физических качеств	В течение всего года	Инструктор по физической культуре.
10	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях		Конец учебного года, май	Инструктор по физической культуре.

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 6-12 минут.

Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении.

Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 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.

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. Следить за осанкой.

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике.

Комплекс № 1

Содержание	Дозировка	Методические указания
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, ходьба гимнастическим шагом с четкими поворотами на углах	20-40 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, 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 То же, на носках.	40-60 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

КОМПЛЕКС № 2

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p> <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> <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> <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> <p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p> <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> <p>7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p> <p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках</p>	<p style="text-align: center;">30-50 шагов</p> <p style="text-align: center;">8-16 раз</p> <p style="text-align: center;">8-12 раз</p> <p style="text-align: center;">5-10 раз</p> <p style="text-align: center;">6-12 раз</p> <p style="text-align: center;">6-12 раз</p> <p style="text-align: center;">6-10 раз</p> <p style="text-align: center;">40-100 шагов</p>	<p>Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.</p> <p>Руки на ширине плеч.</p> <p>Поворот выполнять точно вправо и влево.</p> <p>Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.</p> <p>Приседать стоя на носках, пятки вместе.</p> <p>Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.</p> <p>Прогибаться как можно больше.</p> <p>Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.</p>

КОМПЛЕКС № 3

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p> <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> <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> <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> <p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p> <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> <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> <p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	<p style="text-align: center;">30-60 шагов</p> <p style="text-align: center;">8-16 раз</p> <p style="text-align: center;">8-12 раз</p> <p style="text-align: center;">5-10 раз</p> <p style="text-align: center;">6-12 раз</p> <p style="text-align: center;">6-12 раз</p> <p style="text-align: center;">6-10 раз</p> <p style="text-align: center;">40-100 шагов</p>	<p>Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.</p> <p>Руки на ширине плеч. Поворот выполнять точно вправо и влево.</p> <p>Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.</p> <p>Приседать стоя на носках, пятки вместе.</p> <p>Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.</p> <p>Прогибаться как можно больше.</p> <p>Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.</p>

К Л А С С И Ф И К А Ц И Я а к р о б а т и ч е с к и х у п р а ж н е н и й.

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, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени 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, ноги 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.

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 перекал назад в упор лежа.

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

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью перекал-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 перекал в группировку 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).

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

Перевоорот в сторону (колесо) - перевоорот 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).



а



б



в

Последовательность обучения. 1.Изо.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 ви.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 ви.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных 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 ви.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.

4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться 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.

6. «Коробочка».

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.

7. «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.

8. «Ласточка»

И.п. – упор на руках и коленях.

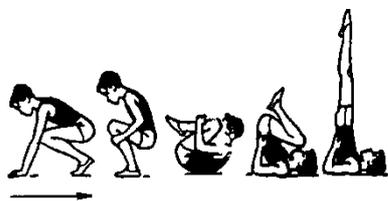
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

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.

9. 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;

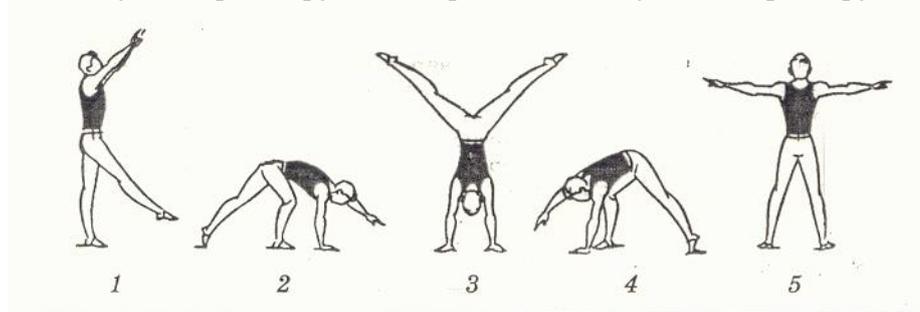
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;

3 Широко разведены локти.

9. 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 градусов 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 страхующий 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.

10. 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.

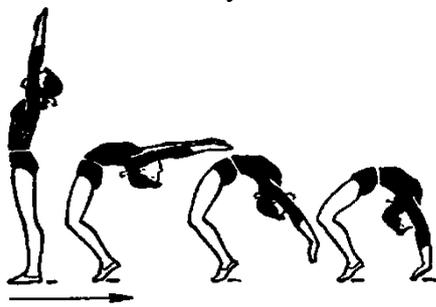
1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

11. 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 полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем 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.

12. Кувырок назад в полушагат.

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 - полушагат.

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 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 полушагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

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.

13. 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 изо.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.

14. «Улитка» или Полушпагат.

И.п. – стоя на двух коленях.

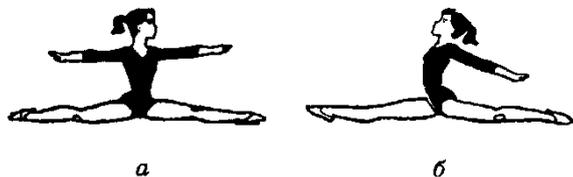
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

15. 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 садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

