

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №13  
городского округа Чапаевск Самарской области  
структурное подразделение ГБОУ СОШ №13 г. о. Чапаевск – «Детский сад №29  
«Кораблик», реализующее основные общеобразовательные программы  
дошкольного образования

Принята на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа, 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 35/6 Кот « 1 » от 09 2023 г  
Директор ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск  
Воронкова В.К.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Серпантин»  
для детей 5 - 7 лет  
на 2023-2025 учебный год**

Автор: Киняева Елен Викторовна,  
инструктор по  
физической культуре

г. о. Чапаевск, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2.
2. Учебно-тематический план.....	13.
3. Содержание изучаемого курса.....	15.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	40.
5. Список использованной литературы.....	84.

## **1. Пояснительная записка.**

В системе мер социальной защиты детей с ограниченными возможностями здоровья все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации таких детей средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества.

В нашем дошкольном образовательном учреждении комбинированной направленности существует проблема неоднородности контингента воспитанников: это дети с общим недоразвитием речи, с задержкой психического развития, с нарушением зрения.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья направлена на обеспечение условий, открывающих им возможность усвоения окружающего мира, полноценного общения со сверстниками и взрослыми.

Заметив, что дети на занятиях по интересам показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не совсем грамотно и правильно, а некоторые упражнения могут быть опасными без квалифицированной помощи, решила организовать спортивную секцию, которая поможет детям выполнять упражнения правильно и красиво, повысит двигательную активность детей. Акробатические упражнения, которые входят в программу секции положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Гимнастика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование гимнастических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Программа предусматривает технику выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям, ритмическим движениям, художественной гимнастики. Она направлена на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, крупной и мелкой моторики и психофизических качеств детей. В программе раскрывается структура смешанной гимнастики, принципы проведения занятий, учебно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, контрольные упражнения и нормативы для оценки физических качеств, классификация акробатических упражнений, техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям.

**Направленность дополнительной образовательной программы:**  
Физкультурно-спортивная.

**Новизна** в том, что большое внимание уделяется обучению детей не только элементам акробатики, но и спортивной гимнастики, спортивной аэробики, художественной гимнастики, развитию двигательной памяти, вниманию. Предусмотрена возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание и формирование компетенций в

области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Работа базируется по принципу дидактики «от простого - к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью».

### **Актуальность**

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, на развитие их творческих задатков, быстроты, силы, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости, совершенствование координации и точности движений. Дети самоутверждаются, проявляя индивидуальность и получая результат своего труда, что создаёт прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

### **Педагогическая целесообразность**

Методики, приёмы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности, на основе физического воспитания. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастике необходимо развивать память и внимание. Сложность структур двигательных действий обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким

качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.

### **Цель программы:**

Содействие полноценному физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами смешанной гимнастики.

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные задачи:

1. Обучать основам техники гимнастических упражнений и формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования.

2. Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.

3. Формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### Развивающие задачи:

1. Развивать психомоторные способности; развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, силу и координационные способности.

2. Развивать пространственно-временную дифференцировку.

3. Развивать специфические качества: пластичность, танцевальность, музыкальность, выразительность и творческую активность.

4. Развивать речь детей, в процессе активной двигательной деятельности (обогащение номинативного и предикативного словаря).

### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укреплять и сохранять здоровье детей.
2. Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы.
3. Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопия).
4. Корректировать и развивать общую и мелкую моторику.
5. Корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

### Воспитательные задачи:

1. Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
3. Воспитывать нравственно и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
4. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Отличительной особенностью** программы является применение : ритмической гимнастики, спортивной аэробики, художественной гимнастики, спортивной акробатики, массажа и самомассажа в сочетании с оздоровительными технологиями, дыхательной и звуковой гимнастики.

### **Программа рассчитана на детей:**

5-6 лет – старшая группа;

6-7 лет – подготовительная группа.

**Срок реализации** программы 2 года:

2023-2024 учебный год 1 год обучения – старшая группа;

2024-2025 учебный год 2 год обучения – подготовительная группа.

**Формы организации занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные;

**Формы проведения занятий:** игра-путешествие, игра-беседа, досуги, праздники, конкурсы, подвижные игры, практикумы, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления.

**Режим занятий:**

Занятие проводится **один раз в неделю** в группе по 15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. В год **36** занятий.

Продолжительность занятий:

1 год обучения - старшая группа **25** минут;

2 год обучения – подготовительная группа **30** минут.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу первого года обучения воспитанники

**должны знать:**

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- технику выполнения гимнастических упражнений;
- последовательность упражнений в акробатической комбинации.

**должны уметь:**

- выполнять акробатические упражнения: «самолёт», «корзинка», «колечко», «берёзка», «верблюд».
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;



- выполнять шпагат, стойку на одной ноге, удержание ноги в сторону.
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу **второго года** обучения воспитанники

**ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения: «Акробатическая дорожка», которая включает в себя выполнение серии акробатических элементов в связке, т.е. последовательно друг за другом: «кувырок вперед- самолёт-колечко-корзинка-берёзка-мостик-верблюд» ;
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- выполнять продольный и поперечный шпагаты, мостик из положений: стоя на коленях, лёжа .

**Способы проверки результатов освоения программы:**

- зачет по изученным упражнениям;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- мониторинг

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май)

## **Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по смешанной гимнастике.**

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 .

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.

### **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.Упражнение на гибкость.**

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

### **4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).**

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

#### **5.Мост (из произвольного положения).**




- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1балл
- ✓ 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

**Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.**

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

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
<b>Сформирован</b> 	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
<b>На стадии формирования</b> 	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
<b>Не сформирован</b> 	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

**Диагностика физической подготовленности детей секции по гимнастике для дошкольников «Серпантин» на 2018-2020 год.**

№	Фамилия Имя	Бег 30м		Гибкость		Прыжки		Итог	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

## 2. Учебно-тематический план

№	Темы	1 год			2 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	Практика
1.	Акробатические упражнения	13	1	12	15	1	14
2.	Элементы вольных и хореографических упражнений, гимнастика	7	1	6	7	1	6
3.	Упражнения с гимнастическими предметами	4	1	3	5	1	4
4.	Творческая деятельность	6	1	5	3	1	2
5.	Общая специальная и физическая подготовка	3	1	2	3	1	2
6.	Показательные выступления	3		3			
5	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>22</b>

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

### **3. Содержание изучаемого курса:**

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

#### **Раздел "Акробатические упражнения"**

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

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

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

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

*Общая* способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её *задачи*: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность,



распределение, переключение, устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции .

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

*Физическая подготовка* включает упражнения:

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

**Раздел «Элементы вольных, хореографических, ритмических упражнений».**

Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»**

*Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами).* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в

стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

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

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

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся. Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное гимнастке основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Например, основное движение: из исходного положения руки влево перевести их дугой книзу вправо. Дополнительными движениями будут: а) движение головы, опускающейся и поднимающейся влево за движением рук; б) движение

плечевого пояса, сначала слегка опускающегося, затем чуть поднимающегося соответственно движению рук; в) чуть заметные наклоны туловища в сторону движения рук.

В целом, упражнения выполняются слитно, мягко с небольшим сгибанием рук в суставах. Движения кистей слегка отстают от движения рук. Наиболее ярко целостность движений проявляется в таких упражнениях, как волна и взмах.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Дети старшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

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

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

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

## **Практическая часть**

### **Первый год обучения.**

#### **Строевые упражнения.**

**Цель:** Обучение детей ориентировки в пространстве и осваивание различные видов движений: построение, перестроение. Эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

#### **Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### **Виды упражнений:**

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;

- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

### **Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

### **Виды упражнений:**

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

### **Акробатические упражнения.**

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Виды упражнений;**

- |                |               |
|----------------|---------------|
| - Группировки; | - Кувырки;    |
| - «Петушок»;   | - «Ласточка»; |

- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюд»;
- «Стрела»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо».
- «Самолёт»

### **Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

### **Комплексы:**

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - акробатическая композиция.

### **Самомассаж.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

### **Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»

- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

### **Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

#### **Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

## **Второй год обучения.**

### **Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;



- Построение врассыпную;

### **Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### **Виды упражнений:**

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочерёдно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

### **Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### **Виды упражнений:**

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

### **Акробатические упражнения.**

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений;**

- Группировки;
- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюд»;
- «Стрела»;
- Кувырки;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо»;
- «Самолёт».

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

- «Француа» - ритмический танец;
- «Вару-вару» - гимнастический этюд;
- «Спенк» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

**Самомассаж.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»

### Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет

№ п/п	Неделя	Содержание занятий, задачи	Оборудование
<b>Сентябрь</b>			
1.	1 неделя	<b>Диагностика</b>	Мат, скамейки
2.	2 неделя	<b>Диагностика</b>	Мат, мешочки с песком
3.	3 неделя	Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
4.	4 неделя	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели
<b>Октябрь</b>			
5.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
6.	2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи
7.	3 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка».	Удочка

		3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	
8.	4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	
<b>Ноябрь</b>			
9.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Маты, мячи
10.	2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Маты
11.	3 неделя	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	Маты
12.	4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	Маты

<b>Декабрь</b>			
13.	1 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
14.	2 неделя	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
15.	3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
16.	4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
<b>Январь</b>			
17.	1 неделя	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты

18.	2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты
19.	3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Маты
20.	4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	Маты
<b>Февраль</b>			
21.	1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты
22.	2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
23.	3 неделя	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».	Маты

		2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 4. Игра «Волк во рву».	
24.	4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Маты
<b>Март</b>			
25.	1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	Маты
26.	2 неделя	Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	Маты
27.	3 неделя	Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Маты
28.	4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 4. Игра «Пожарные на учении»	Маты



<b>Апрель</b>			
29.	1 неделя	Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты
30.	2 неделя	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля»	Маты
31.	3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Маты
32.	4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>Май</b>			
33.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
34.	2 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;	Маты

		2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	
35.	3 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	Маты
36.	4 неделя	<b>диагностика</b>	Маты , скамейка

### Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

№ п/п	Неделя	Содержание занятий, задачи	Оборудование
<b>Сентябрь</b>			
1.	1 неделя	<b>диагностика</b>	Мат, мячи, скамейка
2.	2 неделя	<b>диагностика</b>	Мат, мячи, скамейка
3.	3 неделя	Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи
4.	4 неделя	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности;	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, гантели

		4. Игра «Что изменилось?»	
<b>Октябрь</b>			
5.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	Лестница
6.	2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи
7.	3 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	Удочка
8.	4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	
<b>Ноябрь</b>			
9.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Маты, мячи
10.	2 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.	Маты

		<p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</p> <p>4. Игра «Кто ловчее?».</p>	
11.	3 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</p> <p>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</p> <p>3. Разучить упражнение Складка».</p> <p>4. Игра «Выручай!»</p>	Маты
12.	4 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p>	Маты
<b>Декабрь</b>			
13.	1 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</p> <p>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</p> <p>4. Релаксация «Спящий котенок».</p>	Маты
14.	2 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</p> <p>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</p>	Маты
15.	3 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p>	Маты

		4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	
16.	4 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Маты, мячи
<b>Январь</b>			
17.	1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты
18.	2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Маты
19.	3 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	Маты
20.	4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты

<b>Февраль</b>			
21.	1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	Маты
22.	2 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Маты
23.	3 неделя	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Маты
24.	4 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	Маты
<b>Март</b>			
25.	1 неделя	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	Маты
26.	2 неделя	Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений	Маты

		<p>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян»</p>	
27.	3 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p> <p>3. Развивать равновесие и выносливость.</p> <p>4. Игра «Удочка».</p>	Маты
28.	4 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>2. Повторить полушпагаты.</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игра «Пожарные на учении»</p>	Маты
<b>Апрель</b>			
29.	1 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить стойку на руках</p> <p>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игровое упражнение «Качалочка»</p>	Маты
30.	2 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Щапля»</p>	Маты
31.	3 неделя	<p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>2. Повторить упражнение «Коробочка».</p>	Маты

		3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	
32.	4 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
<b>Май</b>			
33.	1 неделя	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	Маты
34.	2 неделя	Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	маты
35.	3 неделя	диагностика	Маты, скамейка
36.	4 неделя	диагностика	Маты



## **4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Принципы проведения занятий по 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.

## **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.

**Три этапа** обучение гимнастическим упражнениям .

- Этап обучения;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования

### **Структура занятий по гимнастике:**

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

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного 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. 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** занятия занимает 15-20 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 подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть** занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются:

1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности.
2. Подведение итогов данного занятия.
3. 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.).

### Структура комплекса занятий по гимнастике

Части комплексов	Длительность.	Количество упражнений.	Преимущественная направленность упражнений.
Подготовительная - строевые упражнения; - игроритмика.	4 мин.	6 упр.	- на осанку; - типы ходьбы; - движения руками; - хлопки в такт музыки.
Основная часть -танцевальные шаги; - акробатические упражнения; - гимнастические этюды.	6 мин. 6 мин. 10 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	- для мышц шеи; - для рук плечевого пояса; - для туловища; - для ног. - для развития мышечной силы; - для развития гибкости; - для развития ритма, такта.
Заключительная			- массаж рук;

часть.			
- самомассаж;	2 мин.		- на дыхание;
- дыхательные упражнения;	1 мин.	2 упр.	- расслабление.
- релаксация.	1 мин.	4 упр.	

## 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, 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.

**Перека́т прогнувшись с коленей**— то же, но из стойки на коленях. **Перека́т назад прогнувшись** - из стойки на груди последовательный перека́т назад в упор лежа.

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

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью перека́та-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 перека́т в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. **Длинный кувырок**— то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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

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

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

### 1. Группировка.

**Техника выполнения.** *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти



а



б



в

захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

**Последовательность обучения.** 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

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

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Типичные ошибки.** 1. Откинута назад голова.

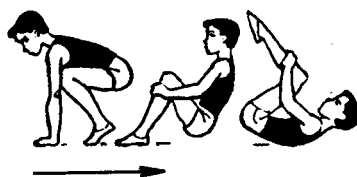
2. Ноги вместе, не разведены.

3. Неправильный захват руками голени (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 назади перекатом вперед вернуться в и.п.



3.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.

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

6.Их упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

**Требования к выполнению.** Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов 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 перекаат 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 перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

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

4.Из упора присев назад и перекаатом 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. «Колечко».**

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

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

### **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» с колена или кошка хвостик подняла.**

И.п. – упор на руках и коленях.

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

**Усложнение.** Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. **Страховка.** Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

#### **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.

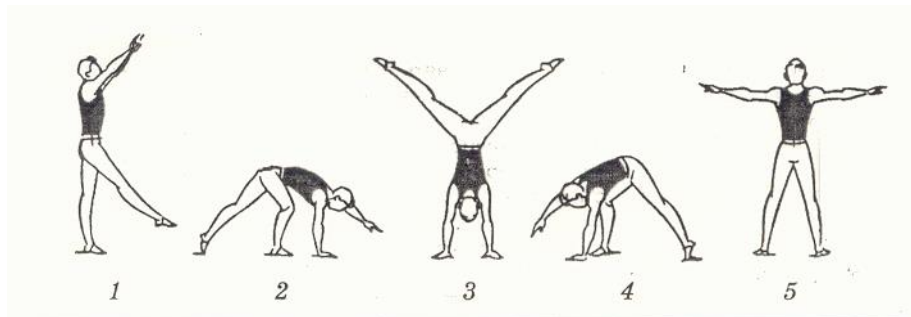
### **10. «Птичка».**

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

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

### **11. Переворот в сторону («Колесо»).**

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед,



опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 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.

### ***12. 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.**



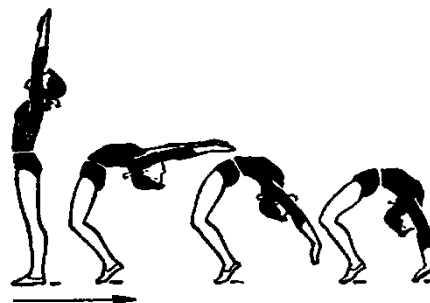
1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

### **13. 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.**

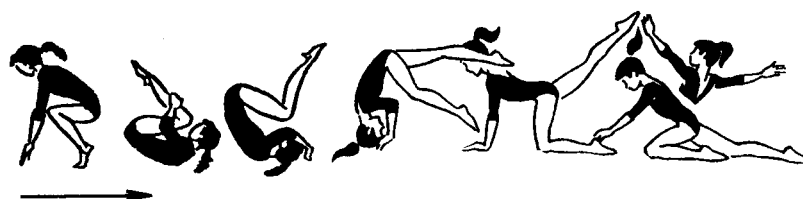
1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

### **14. 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 - полушпагат.

#### **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 полушпагат.
- 6.Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

#### **Типичные ошибки.**

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

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

### **15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.**

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



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

#### **Последовательность обучения.**

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

#### **Типичные ошибки.**

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

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

#### **16 «Кольцо» (стоя).**

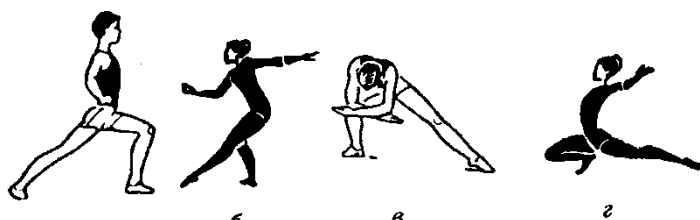
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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

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

#### **17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.**

**Техника выполнения.** Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом



другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

**Страховка.** Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

#### **18. «Улитка» или Полушпагат.**



в

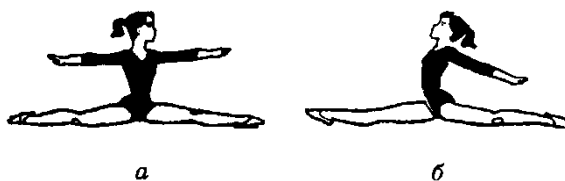
И.п. – стоя на двух коленях.

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

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, 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).

## 19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.



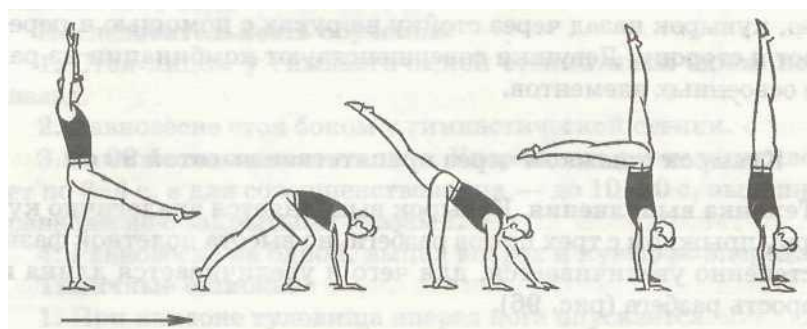
**Техника выполнения.** Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(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.

## 20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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



### Последовательность обучения.

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

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

#### **Типичные ошибки.**

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

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

#### **Разминка на занятиях по акробатике.**

Цель:

Разогревание мышц, увеличение подвижности суставов, повышение общего тонуса 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.

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;

*Примерные комплексы по 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 гимнастике.  
Первый комплекс**

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

**Второй комплекс**

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p> <p><b>2.</b>И.п. – основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх – назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p> <p><b>3.</b>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><b>4.</b>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><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p> <p><b>6.</b>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><b>7.</b>И.п. – упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 – разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p> <p><b>8.</b>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 в вправо и влево.</p> <p>Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.</p> <p>Присесть 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>



### Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. – основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p> <p><b>2.</b>И.п. – основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх – назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p> <p><b>3.</b>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><b>4.</b>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><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p> <p><b>6.</b>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><b>7.</b>И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.</p> <p><b>8.</b>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, не наклоняться.</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>Прогнуться как можно больше.</p> <p>Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.</p>

## **Комплекс по ритмической гимнастике.**

### **1. «ЧАСИКИ»**

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

1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз; 3-8-повторить 1-2. И.п. – то же. 9-таз влево; 10-таз вправо; 11 – 16 повторить 1-2. И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону; 18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону; 19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

### **2. «СЧИТАЛОЧКА»**

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

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

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед. 1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; 17-32-то же вправо.

### **3. «КЛУБОЧЕК»**

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

1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу; 5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону; 10- и.п.;11-счет «1»;12-счет «2»;13-счет «1»;14-счет «2»; 15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

### **4. «КУКОЛКА»**

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

1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу; 9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс; 10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед; 11 - счет «9»; 12-полуприсед; 13-16 - то же, что и 9 - 12; 17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу; 25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

### **5. ЛОШАДКА»**

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

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад; 2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед; 3-счет «1»; 4-счет «2»; 5-счет «1»; 6-счет «2»;7-счет «1»; 8-толчком левой прыжок, ноги вместе.

## Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

## **Упражнения на координацию**

### **Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

### **Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

### **Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

### **Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

### **Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прodelав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол,

удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прodelав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### **Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

### **Упражнение 8. Журавль**

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

### **Упражнение 12. Невалышка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

### **Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

## Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

## **Подвижные игры.**

**Значение** подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья , начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки, развивают коммуникацию.

Правильно подобранные игры развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве и сообразительность.

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.

### **1. «Пронеси мяч».**

**Инвентарь:** надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15 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.

## **2. «Борьба за мяч».**

**Инвентарь:** Волейбольный или баскетбольный мяч.

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

## **3. «Взятие крепости».**

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

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

**Правила игры:** в кругу может находиться только защитник.

## **4. «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.

### **1. «Поймай рыбку».**

**Инвентарь:** два шеста или две веревки.

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

### **6. «Петушки» (для мальчиков).**

На площадке чертится круг диаметром 3-4 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.

### **7. «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.

## **8. «Кто сильнее?».**

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

**Правила игры:** можно вызывать сразу несколько пар.

## **2. «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.

Применяю на занятиях общественно признанные *авторские методики:*

- *Ш.А. Амонашвили* (занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора).

## Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения)
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), резиновые.
- Скакалки детские
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

## «Путешествие в страну грации и движения»

### *Программное содержание:*

- Вызывать интерес детей к содержанию занятия.
- Упражнять ходьбу и бег с выполнением задания.
- Учить равновесие на одной ноге, стойку на лопатке.
- Поддерживать эмоциональное настроение у детей.

**Методы:** Наглядные, словесные, практические.

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Приемы:** Игровая мотивация, художественное слово, сюрпризный момент, музыкальное сопровождение.

**Оборудование:** Ленточки по количеству детей.

**Ход:**

**Ведущий:** Ребята сегодня мы отправляемся в страну грации и движения. В этой стране живут люди красивые, стройные, пластические и очень любят заниматься гимнастикой. Попасты в эту страну можно легкой походкой. (Ходьба в колонне по одному, на носках с поворотом на 180 градусов).

**Ведущий:** Эта страна находится не далеко - не близко. Чтобы быстрее попасть в эту страну, мы сейчас пробежимся легким бегом. ( Бег в колонне по одному). Бежим легко, дышим носиком. Молодцы, ребята. Вот мы и добрались.

**Ведущий:** А сейчас выполняем движения в ходьбе.

(Общеразвивающие упражнения с ленточками, в движении).

**Ведущий:** Какой у нас замечательный и большой круг, попрошу ребяток повторять за мной упражнения, поднимаемся на носки, руки в стороны, опускаем, поднимаем. А теперь постараемся выполнить «Ласточку». Какие вы молодцы.

### **Основные виды упражнений.**

1. Лежа на полу, руки вверх. На 1-поднимаем ноги вверх, руки вниз.

2. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
3. «Ванька-встанька». Упор присев, руки вперед (кувырок вперед).
4. «Лягушка». Лежа на животе, руки вверх. 1- согнули ноги;2-выпрямили.

*(Выходят жители страны).*

**Жители:** Мы хотим поприветствовать вас своим выступлением. Посмотрите, как мы выполняем упражнения. Красиво и грациозна.

*(«Выступление, акробатической комбинации, жителями страны)*

**Ведущий:** Вам понравилось выступление жителей.

**Дети:** Да.

**Ведущий:** Ребята нам пора возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

### «Путешествие в город «Грации и пластики»

#### **Программное содержание:**

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

**Методы и приемы:** Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

**Форма проведения:** игра - путешествие

**Оборудование:** Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты.

**Ход :**

**Королева:** Здравствуйте дорогие друзья! Я приветствую вас. Сегодня, уважаемые педагоги, приглашаю вас отправиться в самое красивое и замечательное королевство в Спортландию. В моем королевстве есть

замечательный город «Грации и пластики» живут в этом замечательном городе люди красивые, стройные, пластичные и очень любят заниматься гимнастикой (читает стихотворение).

Гимнасты здесь отличные,  
Хотя и необычные.

**Королева:** И сейчас, уважаемые гости, перед вами вступит житель моего города.

(Выступление ).

**Королева:** На танец, на танец

Скорей выходи!  
Веселья так много  
У нас впереди!

(Танец с лентами).

**Королева:** А сейчас выступают юные гимнастки

Очень скоро вся страна  
Будет знать их имена.

(Выступление ).

**Настя:** Не надо бояться, что будут смеяться

Спорт не бросай никогда!  
Лишь тот, кто не плачет,  
Добьется удачи-  
Ни что не дается легко без труда!

(Выступление ).

Выходят жители города и показывают пирамиду.

**Королева:** От юных спортсменов

Пластичных, красивых  
За все: за успехи, здоровье и силу,  
Гимнастике нашей большое спасибо!

**Королева:** На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики».

Гимнасты здесь отличные  
Хотя и необычные!

### **Замок «Физкультуры и спорта»**

#### ***Программное содержание:***

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

***Методы и приемы:*** Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

***Форма проведения:*** досуг

#### **Ход :**

**Ведущий:** Далеко, далеко, за горами, за лесами на высокой горе стоит красивый « Замок. И живут в этом замке люди талантливые, замечательные, красивые и очень любят заниматься гимнастикой.

**Ведущий:** Дорога до замка не простая. Нужно будет много преодолеть препятствия на своём пути. Посмотрите вокруг какая «чаша» вслед за мной идите (дети продвигаться на четвереньках). А вот и новая преграда довольно широкая река, глубины которой мы не знаем. *Я* вижу лодки, садимся и переправляемся на другую сторону (исходное положение, сидя передвижение вперед на ягодицах, руки имитируют гребки веслом). Ну, **вот** река позади. И можно идти дальше (ходьба в колонне по одному).

**Ведущий:** Ребята нужно поторопиться. Прибавим шаг (бег в колонне по одному). Бежим правильно, ровно, легко. Дышим носиком. Молодцы ребята. Вот мы и добрались до «Замка.

***Выходит королева с девочкой.***

**Королева:** *Я* рада приветствовать вас в своем замке.

Гимнасты здесь отличные  
Хотя и необычные!

**Королева:** Сейчас перед вами выступит юная гимнастка.

**Выступление юной гимнастки**

**Королева:** Понравилось вам выступление юной гимнастки?

Дети: Очень понравилось.

**Королева:** Теперь я вам предлагаю попробовать выполнить акробатические упражнения.

**Дети выполняют акробатические упражнения.**

1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
2. «Берёзка». Стойка на лопатках.
3. «Мост».
4. «Лягушка»

**Подвижная игра «Море волнуется»**

**Ведущий:** Ребята пора нам возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

### **План-проведение**

**Первенство по акробатике среди воспитанников детского сада №29  
«Кораблик»**

**9 апреля 2018 года**

**1. 9.15-9.20** Торжественный выход парада участников первенства

**Вед:** Солнце светит нам в окошко  
И на улице весна,  
Мы подарим вам немножко  
Счастья , света и тепла.

Добрый день все поклонники прекрасного, грациозного и удивительного мира- мира гимнастики. Третий год мы проводим соревнования по акробатике, среди воспитанников детского сада , детей старшего дошкольного возраста.

Гибкость и грация  
Блеск глаз и улыбок  
Неиссякаемая энергия



Всё это наша спортивная секция «Успевай-ка»

А сейчас разрешите представить почетных гостей и судейскую коллегию:

**2. 9.30-9.40** Представление почетных гостей и судейской коллегии

Пусть праздник будет ярким и весёлым

Пусть в результате сильнейший победит

Сейчас в красивом нашем зале

Российский гимн торжественно звучит.

Равнение на флаг.....

**3. 9.40-9.45** Открытие соревнования. Гимн.

**Соревнования разрешите считать открытыми.**

**4. 9.45-9.50** Приветственное слово предоставляется \_\_\_\_\_

Поможет спорт себя преодолеть

Страх для спортсмена должен быть неведом

Нам надо невозможное суметь

Стремиться ввысь к рекордам и победам.

Начинаем соревнования .....**личное первенство.**

**5. 10.00- 11.30** Проведение первенства по акробатике.

**Старшие** самолёт, колечко, корзинка, берёзка, верблюд.

**Подготовительные** кувырок, колечко, корзинка, самолет, берёзка, мостик, верблюд.

Пусть танцевальная фантазия

Сегодня всех вас удивит

Мы все давно достойны праздника

Вперёд же дети, путь открыт.

## **Спортивный этюд**

**Танец** ст.№1, ст.№2, подг№1, подг№2.

**7. 11.30-11.45** Номера худ. самодеятельности :

1. Песня

2. Танец

3. Песня

**ВЕД:** Вот и завершились соревнования, которым предшествовала огромная работа. Мы убедились, что все достойны быть победителями, но соревнования выявляют сильнейших.

**8. 11.45-12.00** Награждение победителей и призеров.

**9. 12.00-12.05** Слово предоставляется \_\_\_\_\_

Слово предоставляется \_\_\_\_\_

**10. 12.05-12.10** Торжественное закрытие первенства . Гимн.

**Соревнования разрешите считать закрытыми**

**11. 12.10-12.15** Фотография.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении соревнований по смешанной гимнастике**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- использование гимнастики для укрепления здоровья, духовного и физического воспитания детей, пропаганда и приобщения к ведению здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов.

#### **2. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет

- администрация СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»».
- главный судья соревнований - инструктор по физической культуре СП ГБОУ СОШ № 3 – «Детский сад №19 «Колокольчик»
- инструктор по физической культуре СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»

-педагог дополнительного образования СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»

- воспитатель СП ГБОУ СОШ №4 - «Детский сад №20 «Ласточка»- Шамсутдинова Ю.В.

- члены родительского комитета.

### **3.Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся \_\_\_\_\_ 201.. года в музыкальном зале СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»», ул. Ярославская,1.

### **4. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участия воспитанники старших и подготовительных групп.

### **5. Условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в личном зачете.

1. Акробатические упражнения : «самолёт», «корзинка», «колечко», «берёзка», «верблюд» ( 1-ый год обучения)
2. «Акробатическая дорожка», которая включает в себя выполнение серии акробатических элементов в связке, т.е. последовательно друг за другом: «кувырок вперёд- самолёт-колечко-корзинка-берёзка-мостик-верблюд» (2-ой год обучения)
3. Гимнастический этюд.

К участию в соревнованиях допускаются воспитанники СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»», прошедшие осмотр, надлежащую техническую и физическую подготовку, имеющие допуск врача.

### **6. Программа соревнований**

Начало соревнований- \_\_\_\_\_

### **7.Награждение**

Участники занявшие 1,2 и два 3 места награждаются грамотами и медалями. Учреждены дополнительные призы «За лучшую технику» и «Волю к победе»

### **8. Расходы**

Расходы по проведению соревнований (медали, грамоты, призы) возлагаются на СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»».

### **9. Обеспечение безопасности**

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, разрешается проводить соревнования только на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации.

Во время соревнований на месте их проведения должна находиться медицинская сестра для оказания первой медицинской помощи при необходимости.

Ответственные исполнители:

- руководитель СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»

- инструктор по физической культуре СП ГБОУ СОШ № 13 – «Детский сад №29 «Кораблик»

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по акробатике.**

1. Общие требования безопасности.
  - 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 2.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 3.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
    - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
    - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
    - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
  - 4.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - 5.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
  - 6.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
  - 7.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
  - 8.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  - 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
  - 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.
  - 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
  - 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
  - 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
  - 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
    - 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
    - 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
    - 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  5. Требования безопасности по окончании занятий.
    - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
    - 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
    - 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
    - 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Список литературы:**

- Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Программа «Старт». Р.А.Юдиной 2007 год
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.

### **Информационные ресурсы**

- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

[www.eidos.ru](http://www.eidos.ru)