

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного спортивная школа  
№2 муниципального образования «Город Донецк»

**Дополнительная адаптированная**

Рассмотрена и принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 7 от 15.08.2023г.

Директор МБУДО СШ №2  
г. Донецка  
\_\_\_\_\_ Колтовскова О.И.  
Приказ от 31.08.2023г. № 207

**общеразвивающая программа  
спортивного оздоровления детей  
с элементами спортивной гимнастики  
для детей дошкольного возраста  
с нарушением зрения и речи ( 5-7 лет),  
в условиях инклюзивного образования**

Срок реализации программы: 1 год

**Авторы:**

Старший инструктор-методист,  
тренер-преподаватель:  
*Мандрыкина Карина Пертовна*  
Тренер-преподаватель:  
*Куревина Валерия Вячеславовна*

г. Донецк  
Ростовской области  
**2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка.

1. Направленность программы.

2. Новизна программы.

3. Актуальность программы.

4. Цель программы

5. Задачи программы.

6. Педагогическая целесообразность программы.

7. Принципы сохранения здоровья.

8. Ожидаемые конечные результаты реализации программы.

9. Материально-техническая база.

II. Нормативная часть.

III. Содержание программы

Список литературы.

## **Пояснительная записка**

**1.Направленность.** Данная дополнительная адаптированная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивно-оздоровительной направленности с элементами спортивной гимнастики для учащихся спортивно-оздоровительной группы дошкольного возраста ( 5-7 лет) в условиях инклюзивного образования компенсирующего вида с нарушением зрения и речи разработана на основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста (возрастная категория 5-7 лет), дополнительной образовательной адаптированной общеразвивающей программы по спортивному оздоровлению детей для групп компенсирующего вида с нарушением зрения и образовательной программы по спортивному оздоровлению детей для групп компенсирующего вида с нарушением речи в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана- проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания;

Рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Приказ Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. № 32 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014”

Приказ Минпросвещения России от31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19 декабря 2014 г. N 1598

Федеральный закон от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями от 28 июня 2014 г.).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

**Гимнастика** (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических)упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

### **Особенности развития и особые образовательные потребности слабовидящих детей**

Известно, что дети с нарушением зрения имеют определенную специфику развития. Антропометрический анализ (по данным роста, веса, окружности грудной клетки) [Кручинин, 1980; Сермеев, 1976; Сековец, 1985] свидетельствует, что показатели веса у детей с нарушением зрения выше на 10-15 % по сравнению с нормально видящими, а показатели роста ниже на 5-7 %, чем у нормально видящих сверстников. Это указывает на то, что существует некоторая диспропорция в соотношениях веса и роста у детей с нарушением зрения. Если в росте они отстают от нормы, то в силу недостаточной двигательной активности, обусловленной сложностями зрительно-пространственной ориентации, в весе они превышают возрастные нормы.

Соотношения между показателями физического развития раскрывают своеобразие отношений между ростом, весом и ОГК у детей с нарушением зрения. По нашим данным, к «высокому» уровню физического развития относятся 3-11 % детей. К «среднему» уровню – 33-35 % детей с нарушением зрения. Группа детей с уровнем «ниже среднего» представлена 42-53 %. Дисгармоничное развитие встречается у 10-12 % детей с нарушением зрения.

Определение уровней физического развития показало, что до 20 % детей с косоглазием и амблиопией в младшем возрасте имеют отклонения в физическом развитии. К

старшему возрасту отклонения в физическом развитии увеличиваются и составляют 70 %. Это свидетельствует о том, что дети с нарушением зрения отстают по основным показателям и уровню физического развития от своих сверстников. Отклонения в физическом развитии у них встречается в 3-4 раза чаще, чем у здоровых сверстников.

Причинами отклонений у детей с нарушением зрения являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации детей, недостаточная двигательная подготовленность и, как следствие этого, превышение в весе.

Специфические особенности физического развития могут проявляться и в различных нарушениях опорно-двигательного аппарата и осанки. Нарушения осанки и степень их выраженности обусловлены состоянием зрения у детей. Частота случаев нарушений осанки у детей с нарушением зрения составляет 60-65 % и зависит от характера зрительной патологии.

Например, при косоглазии, миопии ребенок вынужден наклонять голову в удобное положение, чтобы обеспечить лучшее видение рассматриваемых предметов, низко наклонять голову при движении (ходьбе, беге и др.). Кроме того, нарушения осанки у детей являются следствием остаточных явлений родовой травмы, рахита, различных парезов мышц, ослабленности мышечной системы от частого длительного сидения в неправильной позе: с наклоненным в сторону туловищем, опущенной головой. Нарушения осанки встречаются также из-за неправильной организации офтальмо-гигиенических условий педагогического процесса, нарушения двигательного режима, отсутствия специальных коррекционных упражнений, улучшающих формирование правильной осанки и активизирующих двигательную деятельность.

Анализ характера дефектов осанки показал наличие сведенных вперед и свисающих плеч, крыловидных лопаток, сколиотической установки, сутуловатости, асимметричной установки плечевого пояса, осложненной кривошеей.

Наряду с нарушением осанки у детей встречаются деформации нижних конечностей, выражающиеся в искривлениях стоп. Плоскостопие у детей с нарушением зрения появляется в результате постоянной статической перегрузки нижних конечностей из-за слабости мышц стоп, а также как последствия частичных параличей. Плоскостопие резко снижает опорную функцию ног и создает угрозу для большего уплощения. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях, недостаточная двигательная активность детей также создают опасность для большего проявления этих нарушений.

Для осуществления коррекционной работы с детьми дошкольного возраста важно знать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У детей с нарушением зрения показатели сердечно-сосудистой системы несколько выше нормы. Средние показатели ЧСС свидетельствуют об учащении пульса на 3-8 ударов в минуту у детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими. Уровень максимального и минимального давления также выше нормы на 3-5 мм рт. ст. Аналогичные проявления наблюдаются в показателях пульсового давления, средние величины которого выше нормы на 2-4 мм рт. ст.

Характерно, что восстановительный период после физической нагрузки у детей с нарушением зрения занимает больше времени. Восстановление пульса, артериального давления, дыхания происходит на 5-6-й минуте. Для сравнения: у детей без зрительной патологии – на 3-4-й минуте. В большинстве случаев у детей с нарушением зрения выполнение стандартной пробы сопровождается нарушением самочувствия (одышки, покраснения лица), дети чаще делают остановки, выполняют приседания неглубоко, пользуются помощью взрослого. Это служит свидетельством того, что двигательная активность снижена, вследствие чего нарушена способность к выполнению дозированной физической нагрузки.

**Слабовидение** – разные степени нарушения центрального, периферического, цветового зрения, других функций зрительной системы в отдельности или в совокупности, осложняющие стабильное качественное получение и обработку информации с ограничением зрительного восприятия окружающего, вследствие чего человек испытывает трудности в ориентировочно-поисковых, познавательных действиях регуляции и контроля. Среди причин слабовидения у детей доминируют врожденные, часто наследственного характера, аметропии (разные виды нарушений рефракций), врожденные, перинатальные патологии: пороки и аномалия развития органа зрения в результате нарушения эмбриогенеза, а также патологические состояния глаз, являющиеся следствиями эмбриопатий или перенесенных внутриутробно воспалительных процессов (микрофтальм, врожденные деформации глаза и

отдельных его структур, катаракта и глаукома, дистрофические изменения сетчатки и недоразвитие или атрофия зрительных нервов).

Зрительный дефект отрицательно сказывается на формировании познавательных процессов, обеспечивающих детям адекватное отражение мира.

Невозможность или сложность получения ряда чувственных данных препятствует тонкому различению и дифференцировке объектов, а следовательно и их сравнению. Пробелы в чувственном опыте ребенка значительно затрудняют формирование мыслительных операций. Например, операция сравнения осуществляется либо по несущественным, либо по слишком общим, генерализованным признакам. При операциях обобщения и классификации используются единичные признаки.

Однако эти недостатки не делают мышление слабовидящего неполноценным.

У детей с нарушениями зрения операции анализа, сравнения, обобщения сформированы в разной степени.

Наблюдение за слабовидящими детьми свидетельствует о недостаточном уровне развития их внимания. Уменьшенное количество раздражений при нарушении зрения снижает устойчивость внимания. В то же время длительное воздействие преимущественно слуховых раздражителей быстро утомляет и ведет к рассеиванию внимания.

Память слабовидящих дошкольников характеризуется меньшей продуктивностью по сравнению с нормой, снижением объема запоминания наглядного материала, недостаточным уровнем развития логического запоминания. Эти особенности памяти обусловлены недостаточной полнотой и стойкостью представлений, их низким уровнем обобщенности.

Все слабовидящие дошкольники относятся к детям с ОВЗ. Для части слабовидящих детей определяется инвалидность по зрению (в зависимости от степени снижения функций – 2-я или 3-я группа инвалидности). Основанием для определения инвалидности является сочетание трех факторов: нарушение функций организма, стойкое ограничение жизнедеятельности, социальная недостаточность.

На фоне первичной зрительной патологии у значительной части слабовидящих детей возникают и развиваются осложнения в виде:

- снижения функционального состояния сенсорного и/или моторного аппаратов зрительной системы;
- отягощения патологического процесса в виде органических изменений структур глаза или в виде обострения заболевания.

Первая группа осложнений включает амблиопию (рефракционную, анизометропическую, обскурационную) разных степеней, косоглазие. Осложнения этой группы, с одной стороны, ухудшают, затрудняют процесс зрительного восприятия слабовидящих детей окружающего мира, с другой стороны, их степень посредством мероприятий медицинской реабилитации возможно ослабить, что повысит зрительные возможности этой группы детей. К осложнениям второй группы относятся изменения на глазном дне, в стекловидном теле в виде кровоизлияний, отслойки сетчатки при высокой миопии; смещение хрусталика, повышение внутриглазного давления и др.

У слабовидящих дошкольников этой группы крайне важны знание и учет осложнений, т. к. к ним может привести игнорирование в жизнедеятельности детей с определенными клинко-патофизиологическими характеристиками зрения факторов риска, и, как следствие, к значительному ухудшению зрения – вплоть до слепоты.

Для успешного развития зрения и, следовательно, значительного повышения уровня чувственного отражения окружающего слабовидящим с раннего детства важна ранняя офтальмологическая реабилитация, достигаемая разными средствами, в т. ч. посредством ношения ребенком очков (по назначению врача).

Нарушение зрения в детстве вне зависимости от его степени выступает аномальным фактором, негативно влияющим на развитие ребенка дошкольного возраста. Связано это с ролью зрения «как зонда пространства» (И.М. Сеченов) в чувственном познании ребенком окружающей действительности с формированием целостного образа отражения и с обеспечением ориентировочно-поисковой, информационно-познавательной, регулирующей и контролирующей его функций в разных сферах жизнедеятельности человека. **Тифлопсихологией обосновано и доказано, что дети с нарушением зрения развиваются по общим законам с нормально видящими.**

В тоже время для слабовидящих дошкольников характерен ряд особенностей психофизического и личностного развития, обусловленных прямым или косвенным негативным влиянием нарушенного зрения, которые определяют их психолого-педагогическую характеристику.

Слабовидящим детям свойственно в большей или меньшей степени выраженности отставание по темпу развития от нормально видящих сверстников, что может проявиться в несовпадении периодов освоения этими группами дошкольников:

- ведущих видов деятельности.

В сенсорно-перцептивной сфере проявляется отставание в развитии свойств восприятия: скорости, константности, обобщенности, осмысленности, симультантности. В двигательной сфере – отставание в освоении двигательных умений и навыков, их объема и качества. В познавательной сфере – недостаточный темп и объем формирования зрительных представлений как образов памяти об окружающем, отставание в освоении способов познавательной деятельности с точки зрения их интериоризации. Освоение видов игр слабовидящими дошкольниками происходит замедленными темпами, что связано с недостаточным и бедным запасом знаний и представлений об окружающем, определенными трудностями взаимодействия с предметно-объектным миром, снижением общей и двигательной активности.

По темпу развития слабовидящие дошкольники могут быть максимально приближены к развитию нормально видящих сверстников или отставать от него.

Для слабовидящих детей характерен ряд особенностей личностного развития.

Возможность появления и развития вторичных отклонений (нарушений) в структурных компонентах (интегративные психические и психологические образования) личности.

Слабовидение обуславливает возможность развития у дошкольников вторичных нарушений:

- бедность чувственного опыта;
- малый запас и низкое качество зрительных образов-памятей (образов предметов и явлений окружающего мира, экспрессивных образов эмоций, образов сенсорных эталонов, движений и действий), вербализм представлений;
- недостаточность осмысленности чувственного отражения;
- отставание в моторных умениях, недостаточная развитость физических качеств, координации, недостаточное развитие психической структуры «схема тела»;
- пассивность во взаимодействии с физической средой, малый запас предметно-практических умений;
- недостаточный уровень владения неречевыми средствами общения.

Неадекватная позиция взрослых к личностным потребностям слабовидящего ребенка способствует появлению таких вторичных нарушений, как:

- пассивность к новому, нерешительность, недостаточность познавательных интересов и активности, отсутствие или слабое проявление любознательности;
- недостаточная сформированность социальных эталонов, пантомимическая пассивность, неточность движений;
- некоторая стереотипность поведения и речи, слабое проявление реакции на что-либо новое, слабость дифференцированного торможения и реактивной впечатлительности;
- недостаточная развитость внимания;
- недостаточное развитие наглядно-действенной и наглядно-образной форм мышления, трудности овладения умственными действиями и операциями обобщения, сравнения, группировки, классификации, абстрагирования и др.

Для слабовидящих детей характерны особенности социально-коммуникативного, познавательного, речевого, физического и художественно-эстетического развития.

Особенностями социально-коммуникативного развития слабовидящих дошкольников выступают: трудности установления и недостаточный опыт социальных контактов с окружающими, определенная зависимость проявления коммуникативных умений и навыков от активности, адекватности, компетентности окружающего социума, трудности эмоциональной отзывчивости в общении, трудности освоения двигательного компонента умений и навыков общения, взаимодействия, игровой деятельности, пространственной организации для его поддержания. Особенности социально-коммуникативного развития слабовидящих детей обусловлены и недостаточным запасом представлений и знаний об окружающей

действительности, недостаточной социализацией как механизма формирования и функционирования личности. Слабовидящим детям свойственна общая пассивность и сниженный психоэмоциональный тонус.

Особенностями физического развития слабовидящих детей выступают: недостаточный уровень физического развития (в узком значении) – несоответствие антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки) средневозрастным показателям, ослабленное здоровье и недостаточная функциональная деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем организма, нарушение осанки, недостаточное развитие мышечной системы, низкий уровень физических качеств: ловкости, координации, быстроты реакции, выносливости и др.; бедный двигательный опыт, малый запас двигательных умений и навыков, своеобразие формирования двигательных умений (прямое подражание невозможно), трудности и длительность формирования двигательных навыков (особенно двигательного динамического стереотипа), неточность, недостаточная дифференцированность чувственных образов движений, малый запас двигательных умений, трудности освоения игр большой подвижности; трудности формирования навыков правильной ходьбы; выраженное снижение двигательной активности, недостаточность умений и навыков пространственной ориентировки.

Слабовидящие дошкольники, осваивая и развивая зрительный тип восприятия, характерный для зрячих, имеют как особенности развития процесса зрительного восприятия, так и особенности его протекания в психической деятельности.

Социализация слабовидящего ребенка зависит от ряда факторов:

- особенностей социальной среды и условий жизнедеятельности в семье, ее воспитательного потенциала;
- адекватности отношения взрослого социума ребенка к нарушению зрения, возможностям (реальным и потенциальным) и потребностям (настоящим и будущим) слабовидящего дошкольника, той роли, которая ему отводится во взаимодействии, в познании;
- профессиональной поддержки семьи по вопросам развития и воспитания слабовидящих детей;
- соответствия образовательной среды в ДОУ особым образовательным потребностям слабовидящего дошкольника в ее составляющих
- уровня и направленности коррекционно-компенсаторного сопровождения развития слабовидящего дошкольника.

К особым образовательным потребностям слабовидящих дошкольников относятся потребности:

- в системном повышении функциональных возможностей детского организма в условиях ОВЗ, целенаправленном поддержании его здоровья, охране и развитии органов чувственного отражения в условиях слабовидения, поддержании и повышении психоэмоционального тонуса, бодрости, эмоционального благополучия;
- целенаправленной активизации и развитии ориентировочно-поисковой, информационно-познавательной, регулирующей и контролирующей роли зрения в жизнедеятельности, актуализации деятельности сохранных сенсорных систем и развитии компенсаторной функции речи, повышении роли памяти, мышления, воображения в формировании и осмыслении картины мира;
- накоплении позитивного опыта, умений и навыков общения (субъект-субъектные отношения) с взрослыми и сверстниками с преодолением трудностей социальной перцепции и практического взаимодействия с партнером по общению в совместной деятельности, обусловленных недостаточной ролью зрения в оценке происходящего, с развитием коммуникативных умений и навыков;
- развитию умений и навыков взаимодействия со сверстниками в разных видах деятельности;
- развитию объема движений с повышением двигательной активности, освоением опыта уверенного, безбоязненного передвижения в пространстве, опыта ходьбы с преодолением препятствий; развитию и при необходимости коррекции двигательного умения и навыка правильной ходьбы с формированием двигательного динамического стереотипа;
- формировании двигательных умений и навыков методами и приемами, учитывающими особенности освоения движений в условиях трудностей дистантного отражения движений окружающих;



- развитии точности воспроизведения, ритмичности, скоординированности, плавности освоенных движений; развитии зрительно-моторной координации в системах «глаз-рука», «глаз-нога»;

- целенаправленном развитии предметно-практических умений и навыков осуществления разных видов деятельности (игровой, продуктивной, познавательной, трудовой, двигательной с предметами) с обучением отдельным действиям, способам захвата орудий действия, развитием зрительно-моторной координации, регулирующей и контролирующей роли зрения в выполнении практических действий, с актуализацией и развитием осязания как средства компенсации трудностей зрительной ориентировки на микроплоскости в условиях слабовидения;

- особой предметно-пространственной организации образовательного пространства с обеспечением доступности (безбарьерная среда) слабовидящим дошкольникам (с учетом степени слабовидения) самостоятельного и успешного освоения разных его сред;

- поддержании и развитии активности, самостоятельности в образовательном пространстве в соответствии с возрастными и типологическими особенностями, обусловленными нарушением зрения, степенью слабовидения, с освоением опыта инициативности; развитии чувства нового, познавательных интересов и любознательности;

- расширении знаний, представлений, опыта практического освоения социальных и предметно-пространственных сред жизнедеятельности человека.

### **Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

### **Опорно-двигательный аппарат.**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы.

В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

### ***Органы дыхания.***

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### ***Сердечнососудистая система.***

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

### ***Высшая нервная деятельность.***

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

**2. Новизна данной программы** заключается в том, что она впервые разработана для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья для групп компенсирующего вида с нарушениями зрения и речи и здоровых детей в условиях инклюзивного образования - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ на базе дошкольного образовательного учреждения и спортивного комплекса.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастических упражнений в игровых формах.

Программа разработана на основе:

- Дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике для детей дошкольного возраста (возрастная категория 5-7);
- Дополнительной адаптированной общеразвивающей программы по спортивному оздоровлению детей для групп компенсирующего вида с нарушением зрения;
- Дополнительной программы по спортивному оздоровлению детей для групп компенсирующего вида с нарушением речи в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах детей с ОВЗ и здоровых детей.

**3.Актуальность и педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Актуальность;
2. Реалистичность;
3. Систематичность;
4. Активность;
5. Воспитывающий характер обучения;
6. Построение программного материала от простого к сложному;
7. Доступность материала;
8. Повторность материала;
9. Совместная деятельность;
10. Контролируемость.

#### **4.Цель программы**

<b>Дети с нарушением зрения</b>	<b>Дети с системным нарушением речевой деятельности</b>
<p><b>Цель программы</b> для детей с нарушением зрения – создание образовательной среды, обеспечивающей дошкольнику личностный рост с актуализацией и реализацией им адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через удовлетворение им особых образовательных потребностей, формирование социокультурной среды, обеспечивающей психоэмоциональное благополучие слабовидящему ребенку, осуществляющим жизнедеятельность в условиях трудностей зрительного отражения, суженной сенсорной системы.</p>	<p><b>Цель программы</b> для детей с нарушением речи – создание образовательной среды, обеспечивающей дошкольнику личностный рост с актуализацией и реализацией им адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через удовлетворение им особых образовательных потребностей, формирование социокультурной среды, обеспечивающей психоэмоциональное благополучие детям с системным нарушением речевой деятельности, осуществляющим жизнедеятельность в условиях суженной сенсорной системы, недостаточной познавательной активностью, нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребёнка.</p>
<b>Здоровые дети</b>	
<p>Целью программы является укрепление здоровья, развитие индивидуальных спортивных способностей, активизация мыслительной, двигательной деятельности, формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста.</p>	

#### **5. Задачи программы**

Создание условий для формирования у дошкольников с нарушением зрения и речи предпосылок для развития компенсаторных способов познавательной деятельности, развитием их общей и физической двигательной активности;

Для реализации программы и достижения поставленной цели ставятся задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала дополнительного образования и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Дети с нарушением зрения	Дети с системным нарушением речевой деятельности
<p>Формирование общей культуры личности детей дошкольного возраста, имеющих нарушение зрения с развитием их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, активности, инициативности, самостоятельности и ответственности, преодолением пассивности, безынициативности, иждивенчества в жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение профилактики появления и при необходимости коррекции нарушений в области зрительного восприятия с преодолением слабовидящими дошкольниками трудностей зрительного отражения, формированием адекватных, точных, полных, дифференцированных, целостных и детализированных образов восприятия с их визуализацией и повышением осмысленности;</li> <li>- профилактика и при необходимости коррекция вторичных нарушений в сферах личностного развития, возможность появления которых обусловлена прямым или косвенным влиянием нарушенного зрения;</li> <li>- обеспечение освоения слабовидящими дошкольниками целостной картины мира с расширением знаний и формированием представлений о его предметно-объектной, предметно-пространственной организации, связей предметных причинно-следственных, родовых, логических;</li> <li>- формирование у слабовидящего ребенка образа «Я» с развитием знаний и представлений о себе, развитием интереса к окружающему, их широты, освоением опыта самореализации и самопрезентации в среде сверстников;</li> <li>- создание условий для формирования у слабовидящего ребенка предпосылок для развития компенсаторных способов познавательной деятельности, развитием их общей и физической двигательной активности;</li> <li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи с повышением компетентности родителей в вопросах особенностей развития, воспитания и образования слабовидящих детей.</li> </ul> <p>Задачи физического воспитания детей с нарушениями зрения</p> <p>В коррекционно-педагогической работе необходимо уделить внимание формированию правильных зрительных представлений о движении, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.</p> <p>Успешность коррекции движений зависит от взаимодействия зрительного и кинестетического контроля в результате применения специальных средств и методов, направленных на преодоление</p>	<p>Формирование общей культуры личности детей дошкольного возраста, имеющих нарушение речи развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, активности, инициативности, самостоятельности и ответственности, преодоление пассивности, безынициативности, иждивенчества в жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика и при необходимости коррекция вторичных нарушений в сферах личностного развития, возможность появления которых обусловлена прямым или косвенным влиянием нарушения речи;</li> <li>- создание условий для формирования у дошкольников с нарушением речи предпосылок для развития компенсаторных способов познавательной деятельности, развитием их общей и физической двигательной активности;</li> <li>- обеспечение освоения дошкольниками с нарушением речи целостной картины мира с расширением знаний и формированием представлений о его предметно-объектной, предметно-пространственной организации, связей предметных причинно-следственных, родовых, логических;</li> <li>- формирование у дошкольников с нарушением речи образа «Я» с развитием знаний и представлений о себе, развитием интереса к окружающему, их широты, освоением опыта самореализации и самопрезентации в среде сверстников;</li> <li>- создание условий для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей;</li> <li>- формирование у детей, родителей, педагогов базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;</li> <li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи с повышением компетентности родителей в вопросах особенностей развития, воспитания и образования детей дошкольного возраста, имеющих нарушение речи.</li> <li>- становление функциональных систем организма, основных черт личности, формирование характера, отношение к себе, к окружающим и важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации;</li> <li>- поиск оптимальных путей по формированию у дошкольников положительной устойчивой</li> </ul>

двигательных нарушений, снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей с нарушением зрения.

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых детей дошкольного возраста, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных ДОУ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития: укрепление здоровья, закаливание организма; обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; развитие физических способностей; формирование необходимых знаний, гигиенических навыков; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентации;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

мотивации к занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, активизации мыслительной, двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей, как основной составляющей здорового образа жизни;

- создание условий для использования наиболее подходящих биологических способов мобилизации собственных адаптационных, защитных и компенсаторных свойств организма с целью устранения различных недостатков.

#### **Задачи физического воспитания детей с нарушениями речи**

Развитие и восстановление нарушенных и развитие еще не сформировавшихся двигательных функций детей с общим недоразвитием речи, через специальную систему физических упражнений в процессе обучения и воспитания;

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, гибкости, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- преодоление и ослабление недостатков психофизического развития детей с ТНР, необходимых для полноценного общения в играх со сверстниками, познания окружающего мира;

**В коррекционно-педагогической работе** необходимо уделить внимание формированию не только двигательного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.

Успешность коррекции движений у детей с речевыми расстройствами, зависит от взаимодействия автоматизации движений с речевым и музыкальным сопровождением. Музыка и стихотворные строчки приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь.

Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что так же является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью и способствует саморегуляции в двигательной сфере.

Формирование и развитие правильного физиологического дыхания. Коррекция речевого дыхания.

Коррекция осанки, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития.

**Основные задачи** совпадают с задачами физической культуры здоровых детей дошкольного возраста, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных ДОУ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития: укрепление здоровья, закаливание организма; обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; развитие физических способностей; формирование необходимых знаний, гигиенических навыков; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности. Совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста.

Постепенное и последовательное прохождение всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

**К специальным (коррекционным) задачам относятся:**

- коррекция физического развития детей дошкольного возраста, имеющих нарушение речи, формирование осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

- преодоление первичного дефекта, коррекция эмоционально-волевой сферы, преодоление вторичных нарушений;

- комплексность педагогического воздействия направленная на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование не только различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире;</li> <li>- создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей;</li> <li>- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;</li> <li>- активизация функций сердечно-сосудистой системы;</li> <li>- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;</li> <li>- развитие межпредметных знаний;</li> <li>- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.</li> <li>- выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и художественно-эстетических качеств дошкольников.</li> </ul>
--	---

### Здоровые дети

#### Образовательные:

- создать условия для овладения первоначальными знаниями в области спортивной гимнастики.
- формировать двигательные умения и навыки в области спортивной гимнастики
- Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья обучающихся.

#### Оздоровительные:

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся.

Расширять возможности двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством систематических занятий спортивно-оздоровительной гимнастикой, содействовать их оздоровлению и физическому развитию.

Участвовать в спортивно - оздоровительных мероприятиях, способствующих проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

#### Развивающие:

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д ) и психические (ощущение, восприятие, внимание, память на движение) способности детей дошкольного возраста.

Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами.

Создать условия для развития двигательных задатков и способностей дошкольников, и освоения ими базовых элементов спортивной гимнастики.

содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

#### Воспитательные:

Формировать положительную мотивацию здорового образа жизни, и гигиенически разумного поведения.

Обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

**6.Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является

тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

### **7. Принципы сохранения здоровья:**

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-тренировочного процесса. (Атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание ситуации успеха, вера в силы в ребенка).
2. Творческий характер образовательного процесса. (Использование на занятиях методов и форм обучения для реализации творческих задач).
3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. (Ребенок – субъект образования и обучающего общения. Вовлечение его в процесс социализации, что обеспечит повышение работоспособности).
4. Построение педагогического процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. (Переход от совместных действий к самостоятельным; от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным).
5. Учет системного строения высших психических функций педагогом. (Во внимание принимается готовность компонентов к формированию новой функции). Целостности осмысленного содержания при освоении нового материала.
7. Осознание ребенком успешности в деятельности спортивной гимнастикой.
8. Рациональная организация двигательной активности. (Сочетание методик оздоровления и воспитания).
9. Обеспечение адекватного восстановления сил. (Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активности необходимы во избежание переутомления детей дошкольного возраста).
10. Обеспечение запоминания базовых элементов спортивной гимнастики.

### **8. Ожидаемые конечные результаты реализации программы**

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире. Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении, как указывают многие исследователи, должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста – это органическая связь с умственным воспитанием.

К концу реализации программы **дети должны:**

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Уметь владеть своим телом;
- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
  
- ❖ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укрепленна осанка и свод стопы;
- ❖ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ❖ интерес к собственным достижениям;
- ❖ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ❖ умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- ❖ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;



- ❖ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- ❖ выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- ❖ сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

В старшем дошкольном возрасте дети знают и называют такие понятия, как: спортсмены, спорт, тренер, стадион, награды, олимпийские талисманы, олимпийскую символику, летние и зимние виды спорта, спортивные атрибуты, спортивные традиции мира; знают, что нужно делать, чтобы стать спортсменом.

Дети с нарушением зрения	Дети с системным нарушением речевой деятельности
<p>Дети должны уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</li> <li>- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту не менее – 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</li> <li>- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</li> <li>- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</li> <li>- Выполняет физические упражнения из равных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</li> <li>- Следить за правильной осанкой.</li> <li>- Участвует в играх с элементами спорта.</li> </ul>	<p>Дети должны уметь</p> <p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту не менее – 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>Выполняет физические упражнения из равных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Участвует в играх с элементами спорта.</p>
<b>Здоровые дети</b>	
<p>Общая и специальная готовность – освоение базовых элементов спортивной гимнастики, а именно: ОФП и СФП: выполнение программных упражнений в соответствии с нормами.</p> <p><i>Технико – тактическая мастерство – ТТМ:</i> овладение детьми техники выполнения акробатических и хореографических элементов, описанных в программе без нормативных показателей, специальной терминологией, используемой на занятиях: знание названий элементов, действий, упражнений.</p> <p><i>Теоретическая готовность</i> – результаты оцениваются во время контрольно – оценочных занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе учебно – тренировочной деятельности.</p> <p><i>Создание здоровьезберегающей среды.</i></p>	

### Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы

занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

## 9. Материально-техническая база

Для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо следующее: занятия проводятся в спортивном зале, имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;

*оборудование:* стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; маты гимнастические; ковровое покрытие; палки гимнастические; обручи; скакалки; мешочки с песком; мячи набивные; гимнастические мячи; гантели; кегли; флажки цветные.

*наглядные пособия,* демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.

## II Нормативная часть

Данная программа реализуется в течение всего календарного года и рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения и дополнительно 6 недель – занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного отряда (лагеря) или самостоятельной работы.

Данная программа является модифицированной и рассчитана на дошкольный возраст со сроком обучения один год.

***Данная программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путем слияния учебного материала, не требующего многократного повторения.***

## Учебно – тематический план программы

Учебный план для спортивно – оздоровительных групп (СО) основывается на показателях: возраст занимающихся, год занятий в спортивной школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю (таблица № 1).

**Таблица № 1. Режим занятий групп спортивного оздоровления (СО)**

Этап обучения (группа)	СО	СО
Возраст занимающихся	5 -7	5 -7
Спортивный разряд	3юн	3юн
Максимальное кол-во занимающихся в одной группе	до 25 чел.	до 25 чел.
Кол-во занятий в неделю	2	3
Кол-во учебных часов в неделю	4	6
Кол-во учебных часов в год	208	312

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий. На данном этапе большая часть времени отводится на освоение объемного материала (таблица 2).

Учебная нагрузка группы СО составляет 4-6 часов в неделю (таблица 3,4).

1. Учебная нагрузка группы СО составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 60 минут с 10 минутным перерывом после 30 мин на базе дошкольного образовательного учреждения ), (таблица 3).

2. Учебная нагрузка группы СО составляет 6 часов в неделю (2 занятия в неделю на базе дошкольного образовательного учреждения по 2 учебных часа продолжительностью 2х30

минут с 10 минутным перерывом после 30 мин. и 1 занятие на базе спортивного комплекса МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка 2х30 мин. с 10 минутным перерывом после 30 мин. ), (таблица 4).

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 для детей дошкольного возраста. Освобождающиеся 15 минут использовать на переход детей к месту занятий, переодевание, организацию группы.

## КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

- ❖ Формирование навыков двигательной активности;
- ❖ Установление ошибок в выполнении упражнений;
- ❖ Развитие точности в выполнении упражнений.

## СОДЕРЖАНИЕ

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

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

### **1. Организационные:**

- ❖ **Наглядные** (показ, помощь);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

### **2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

### **3. Контрольно – коррекционные.**

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **три этапа**.

- ❖ **Этап обучения;**
- ❖ **Этап разучивания;**
- ❖ **Этап совершенствования.**

Основной **формой работы** по программе спортивная гимнастика является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движений, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, используя игровой метод. Для музыкальной окраски композиций используются технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

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

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

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

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

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

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

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

**Подготовительная часть (вводная)** по продолжительности занимает 15 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 в 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 40 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 подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

## **ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:**

### **1.Безопасность.**

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

### **2.Возрастное соответствие.**

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

### **3.Преемственность.**

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

### **4.Деятельный принцип.**

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

### **5.Наглядность**

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

### **6.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

### **7.Рефлексия.**

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

### **8.Конфиденциальность.**

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

### **9.Принцип формально – эвристического единства.**

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Мы используем лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

**Таблица № 2 Учебный план для групп СО (6 часов)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка		1		1		1		1					4
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	5	7	7	7	6	7	9	8	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	5	7	7	7	6	7	9	8	84
Техническая подготовка: - акробатика - хореография	8	7	6	9	6	7	8	7	6	10	4	8	86
Контрольные испытания	2				2				2				6
Участие в соревнованиях			2				2						4
Самостоятельная работа			2		4		2		4	5	8	7	32
Всего часов	24	22	24	24	22	22	26	22	24	29	32	31	312

**Таблица № 3 Учебный план для групп СО (4 часа)**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка		1		1		1		1					4
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	7	6	60
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	7	6	60
Техническая подготовка: - акробатика - хореография	6	5	4	7	4	5	6	5	4	8	2	6	62
Контрольные испытания	2				2				2				6
Участие в соревнованиях			2				2						4
Самостоятельная работа			2		4		2		4				12
Всего часов	18	16	18	18	16	16	20	16	18	18	16	18	208

## Учебный план-график

### распределения учебных часов для групп СО (6 часов – девочки)

#### на базе спортивного комплекса

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	5. Упражнение на	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	20
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	3. Стойки			1	1	2	1		1	2	2	2	2	14
	4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	32
	2. Брусья	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	36
	3. Бревно	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	40
	4. Акробатика	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	42
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312



## Учебный план-график

распределения учебных часов для групп СО (6 часов – мальчики)

на базе спортивного комплекса

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	5. Упражнение на	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
	2. Упражнения на равновесие				2	2	1		1	1	2	2	2	13
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	2	2	2	12
	4. Хореографическая подготовка		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	2. Конь-махи	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	3. Кольца	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	21
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	5. Брусья	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	6. Перекладина	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	29
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

### **III Содержание программы**

#### **1. Для здоровых детей.**

##### ***1. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

С помощью средств ОФП решаются следующие задачи:

1. Общее физическое оздоровление будущих гимнастов, которые должны хорошо бегать, плавать, ездить на велосипеде и т.д.
2. Расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Особенно важную роль в работе с юными гимнастами должны занимать занятия по общей физической подготовке, сюда входят общеразвивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения, упражнения из других видов спорта, игры, эстафеты. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровления и реабилитации занимающихся.

##### **1. Программный материал по ОФП для групп СО**

Общая физическая подготовка (СФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развития общей выносливости. ОФП включает в себя две основные задачи:

- общее физическое воспитание и оздоровление;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

1. Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

##### **2. Элементы легкой атлетики:**

- бег на скорость- 20-25 метров;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- бег с изменением темпа и ускорениями ( до 60 метров);
- бег, чередующийся с ходьбой;

##### **3. Ходьба:**

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- в приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед.

##### **4. Беговые перемещения:**

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро;
- спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу.

##### **5. Подвижные игры:**

- «салки», «к своим флажкам», «волк во рву», «зайцы в огороде», «метко в цель», «подвижная цель», «кто дальше», «сумей догнать», «лыжники на месте», «весёлые ребята», «охотники и утки», «перестрелка», «третий лишний».

#### ***2. Специальная физическая подготовка (СФП)***

СФП – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов.

Базовая физическая подготовка включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков, это в частности – прыжковая (толчковая), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности, необходимый для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, вестибулярная устойчивость и др.) – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. ( таблица № 3).

### ***3. Техническая подготовка***

В процессе подготовки юных воспитанников, необходимо профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки.

1. Своевременно освоить и совершенствовать только те элементы, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

2. Регулярное повторение тех базовых упражнений, которые соответствуют текущему уровню подготовки, а так же ранее освоенных элементов.( таблица № 4)

#### **3.1 Акробатика.**

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на ребенка. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, уверенность в своих силах и т.д.

Апробируются три вида акробатики:

1. Упоры, равновесия, стойки.
2. Прыжки вверх-вниз (по VI позиции) и приземления.
3. Перекаты, кувырки(таблица № 4).

#### **3.2. Хореографическая подготовка**

Первоначальные занятия хореографией способствуют усвоению постановки корпуса, ног, рук, головы, элементарных навыков координации движений. Способствует эстетическому, музыкальному и творческому развитию обучающихся.

Основными средствами хореографической подготовки являются: движения классического танца, партерная хореография.

Подготовительные движения классического танца содействуют освоению техники движений, определяющих содержание классического танца. Это – приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); малые махи (батман тандю жэтэ); махи (гран батман жэтэ) и др. Упражнения могут выполняться в свободной позиции ног.

Основными средствами партерной хореографии для групп СО являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ лежа и др.,

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера).

Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.( таблица № 5).

### ***4. Теоретическая подготовка.***

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

Тренер - преподаватель при обучении гимнастическим упражнениям опирается на теорию личности, познания, деятельности и способностях. С учетом данных теорий в процессе овладении

новым упражнением ребенок участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В зависимости от сложности изучаемого упражнения одни способности могут играть большую, другие - меньшую роль. Успех зависит от совокупности свойств обучаемого ребенка, вовлеченных в активную работу. В процессе обучения тренер - преподаватель активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эстетическом, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии. Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению упражнением, убедить их в полезности занятий для здоровья.

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

### *Упражнения в балансировании.*

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

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

**Согнув ногу** — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. **Высокое равновесие** — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. **Равновесие «Ласточка»** - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

**Шпагаты.** *Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.*

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

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

**Шпагат левый (правый)** - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. **Полушпагат «улитка»** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. **Прямой шпагат** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

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

**Способы выполнения:** Прогибанием из положения, лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки ноги 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 – 4 секунд.

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

**Стойка на лопатках** - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. **Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину. **Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову. **Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

### **Вращательные упражнения.**

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

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

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

**Разновидности перекатов:** **В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну** — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - с опорой на руки; **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - то же, но ноги вместе; **С поворотом в шпагат** - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. **Перекат прогнувшись с коленей** — то же, но из стойки на коленях. **Перекат назад прогнувшись** - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

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

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

**Кувырок** - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. **Длинный кувырок** — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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

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

## **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **1. Группировка.**

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

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



в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

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

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

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

**Типичные ошибки.** 1.Откинутая назад голова.

2.Ноги вместе, не разведены.

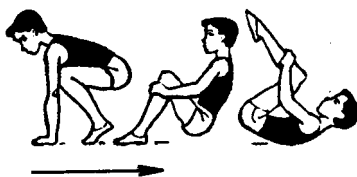
3.Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

**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 назад 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.Из 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

#### **4. Кувырок назад в группировке.**

**Техника выполнения.** Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

**Последовательность обучения.**



1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

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

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

3. Неплотная группировка.

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

5. Медленное переворачивание.

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

#### **5. «Самолет».**

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

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

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

### 6. «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.

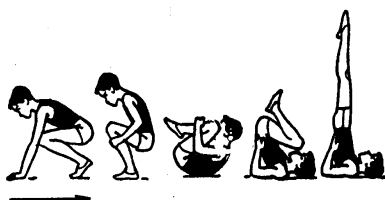
**Техника выполнения.** Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

**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.

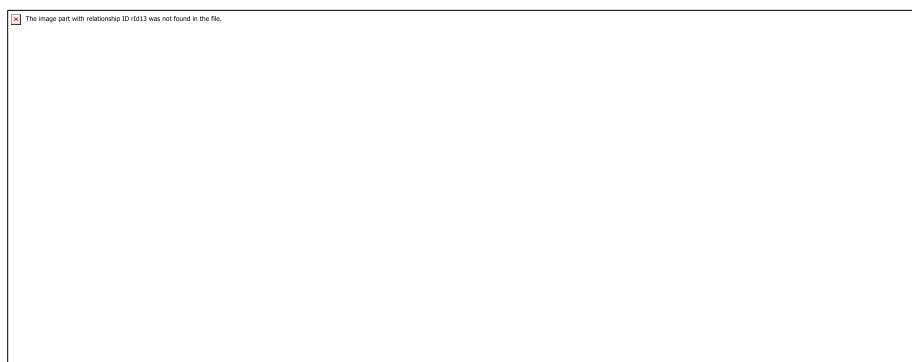
### **10. «Птичка».**

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.

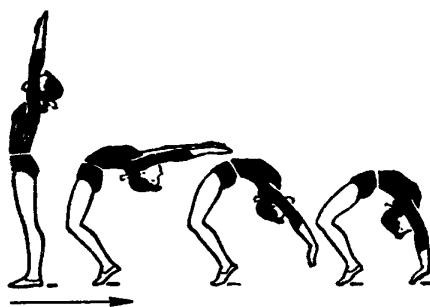
3. Руки и ноги широко расставлены.

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.

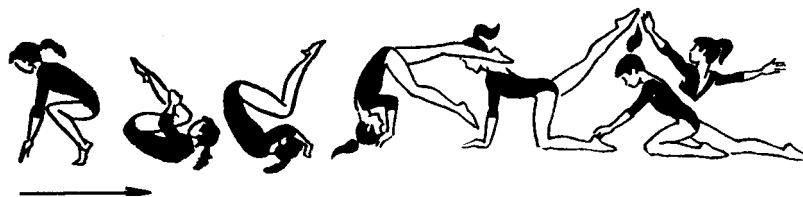
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

**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 полушпагат.

**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).

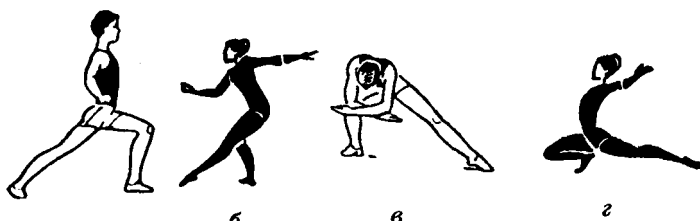
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

**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.



И.п. – стоя на двух коленях.

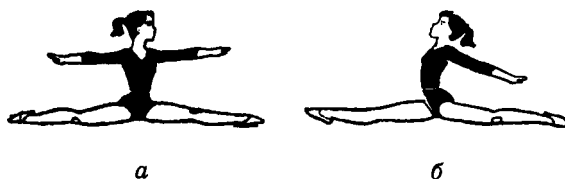
**Техника выполнения.** Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

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

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

### 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).

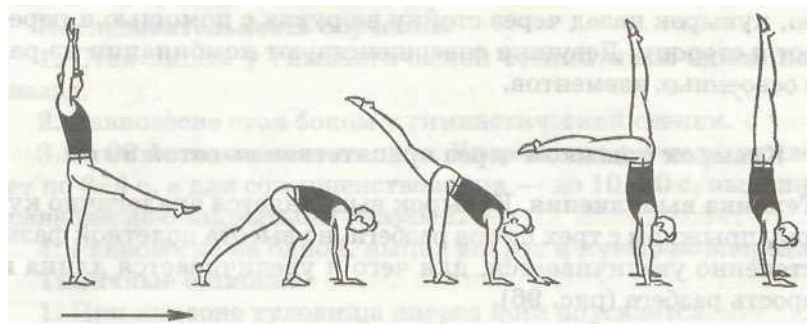
**Страховка.** Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

### 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 толковой 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.

**Упражнения на гимнастических снарядах**

**Мальчики**

**(первый год обучения)**

**Акробатические упражнения. Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты.** Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Кувырки.** Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

**Стойки.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

**Мосты и шпагаты.** Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

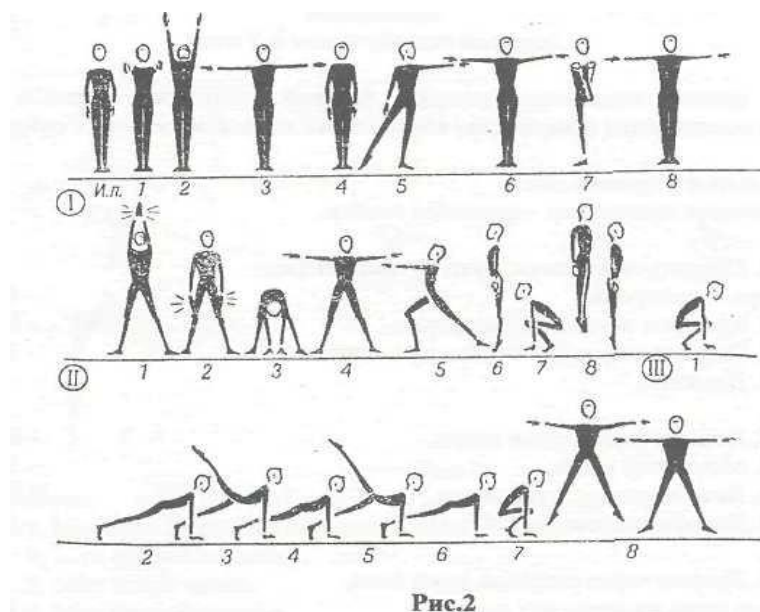
**Вольное упражнение.** Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

**I.** И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

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

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



**Лазанье (канат или шест).** Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

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

**Упражнения на гимнастических снарядах.**

**Упражнение и низкой перекладине.** Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов.

**Упражнения на гимнастических снарядах.**

**Мальчики (второй год обучения )**

## Акробатические упражнения.

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты.** Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Кувырки.** Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

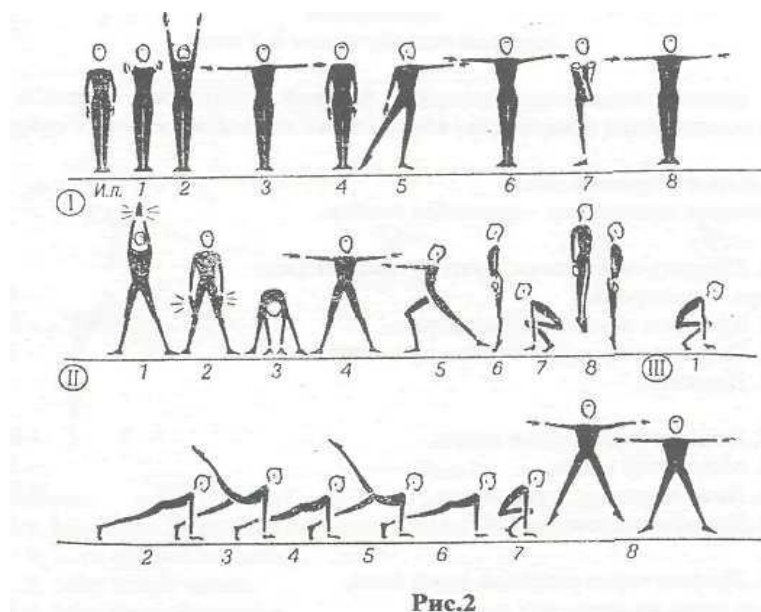
**Стойки и перевороты.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

**Мосты и шпагаты.** Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюду»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

**Вольное упражнение.** Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. **I.** И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

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

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



**Лазанье (канат или шест).** Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

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

**Упражнения на гимнастических снарядах.**

**Упражнение и низкой перекладине.** Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

**Мальчики (третий год обучения 7 лет).**  
**Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты.** Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Кувырки.** Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно и в сед прямыми ногами. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.

**Стойки и перевороты.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя). Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

**Мосты и шпагаты.** Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»). Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

**Вольное упражнение.** Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

На основе элементов исходной базовой подготовки первого года обучения оставляются простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

**Вольные упражнения**

Исходное положение - основная стойка.

**I.** 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх - в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировке. 5-6. Перекатом назад - стойка на лопатках. 7-8. Держать.

**II.** 1-2. Лечь на спину, руки вверх. 3-4. Мост нош врозь. 5-6. Лечь на спину, руки вверх. 7-8. Поворот налево на 180°.

**III.** 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках. 3. Упор лежа. 4-5. Сед на пятках с наклоном вперед. 6. Кувырок вперед в упор присев. 7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

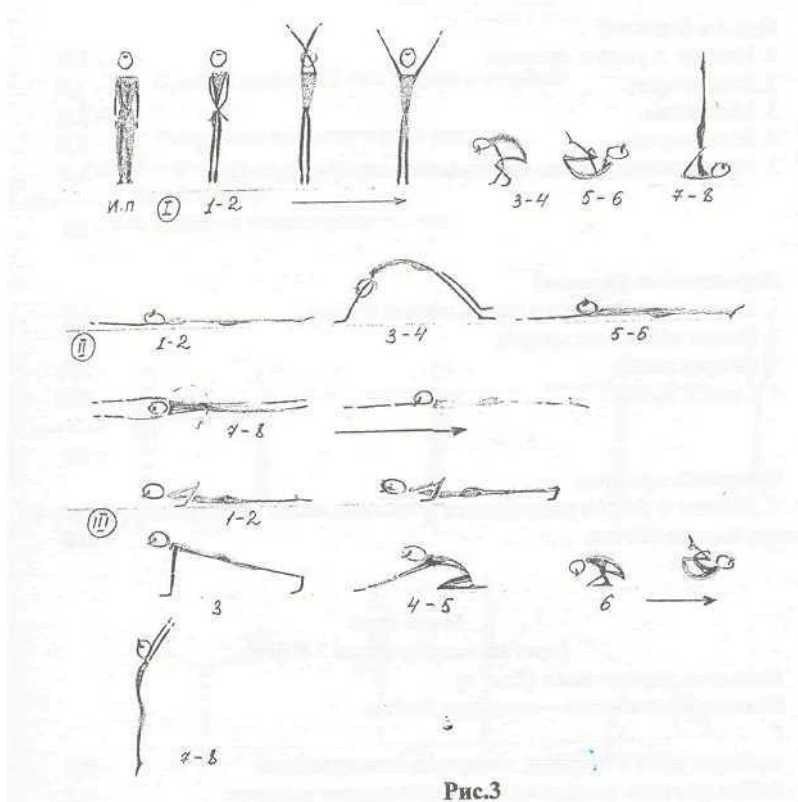


Рис.3



**Лазание (канат или шест).** Лазание на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

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

**Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнение и низкой перекладине.** Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

### Девочки

(первый год обучения 5 лет)

**Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты.** Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Кувырки.** Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

**Стойки.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя), стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»).

**Мосты и шпагаты.** Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат, Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

1. Встать на носки, руки вверх;
2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
3. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
5. Перекат вперед в упор присев
6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

**Лазанье. (Канат или шест)** Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.

**Прыжок.** Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на препятствия толчком одной и двумя ногами, прыжки на канат о разбега в висе стоя и в вис (толчком двумя ногами).

Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.

**Упражнения на гимнастических снарядах**

**Бревно** (на низком бревне или буме).

**Предварительная подготовка** (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.
8. То же с закрытыми глазами.
9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот

кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.

10. То же с закрытыми глазами.

11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

**На низком бревне.** Повторить 2-3 раза вышеперечисленные упражнения на низком бревне, а на высоком бревне предложить ребенку только пройти (или проползти) по бревну, держась за палец преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

### Девочки

(второй год обучения 6 лет).

### Акробатическое соединение (Рис. 5)

#### Акробатические упражнения.

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты.** Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Кувырки.** Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

**Стойки.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

**Мосты и шпагаты.** Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

I. 1. Старт пловца; 2. Упор, стоя согнувшись; 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед. 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»); 7-8. Держать.

II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук. 3. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать.

7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

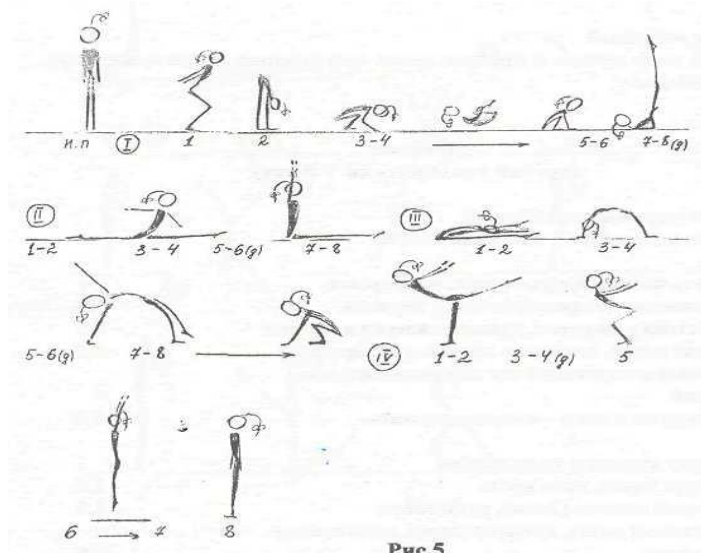
III. 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка». 3-4. Мост; 5-6. Держать; 7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV. 1-2. Встать в равновесие на левой (правой); 3-4. Держать;

5. Приставить ногу – «старт пловца»;

6. Прыжок вверх прогнувшись;

7. Доскок руки вверх; 8. Основная стойка



## Девочки

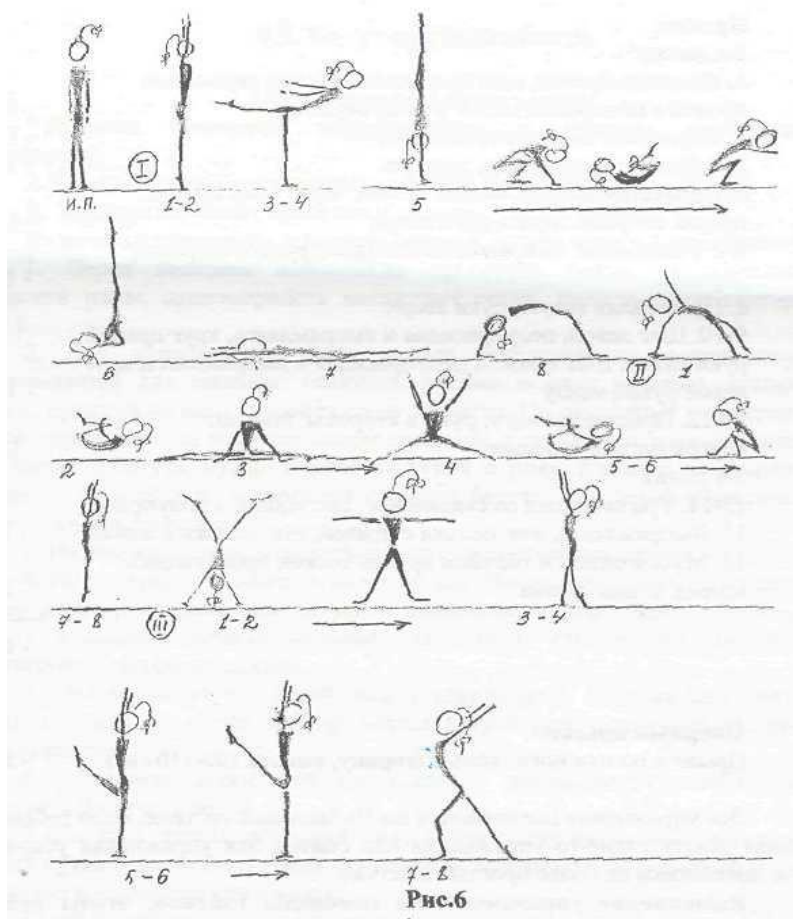
(третий год обучения 6-7 лет).

**Вольные упражнения (Рис. 6).** Исходное положение - основная стойка

- I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.
- 3-4. Равновесие на правой (левой), держать.
5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.
6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).
7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.
8. Сгибая руки и ноги - «моста, держать».

- II. 1. Поворот кругом в упор присев.
2. Кувырок назад, ноги врозь
- 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.
- 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.
- 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

- III. 1-2. Переворот боком («колесо»).
- 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.
- 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.
- 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.





## 2. Для детей с нарушением зрения

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности для детей с нарушением зрения является создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- овладения подвижными играми с правилами;
- обеспечения развития у слабовидящего ребенка компенсаторно-адаптивных механизмов.

Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области «Физическое развитие» с развитием у слабовидящего ребенка компенсаторно-адаптивных механизмов, обеспечивающих двигательную активность и пространственную ориентацию в повседневной жизни, с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям и удовлетворением особых образовательных потребностей по направлениям педагогической деятельности. Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем

## 2.1 Дети с системным нарушением речевой деятельности

Образовательная область «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области «Физическое развитие» с развитием у детей с речевыми расстройствами компенсаторно-адаптивных механизмов, обеспечивающих двигательную активность и пространственную ориентацию в повседневной жизни, с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям и удовлетворением особых образовательных потребностей по направлениям педагогической деятельности. Формы организации двигательной деятельности.

Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию

закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

элементарных математических представлений);

- с использованием тренажёров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на

<p>(правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
<p>Двигательная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажёрах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы утренней гимнастики;</li> <li>- комплексы физкультминуток;</li> <li>- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;</li> <li>- комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>- гимнастика для глаз и т. п.</li> </ul> <p>Спортивно–оздоровительная деятельность: направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.</p>	<p>Двигательная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажёрах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы утренней гимнастики;</li> <li>- комплексы физкультминуток;</li> <li>- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;</li> <li>- комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>- гимнастика для глаз и т. п.</li> </ul> <p>Спортивно–оздоровительная деятельность: направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.</p>
<p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.</p>	<p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.</p>



<p><b>Повышение двигательного потенциала и мобильности</b></p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).</p> <p>Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы – формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких. Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушением зрения.</p>	<p><b>Повышение двигательного потенциала и мобильности</b></p> <p>Формирование двигательного, речевого, эмоционального и общего психического развития, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.</p> <p>Успешность коррекции движений у детей с речевыми расстройствами, зависит от взаимодействия автоматизации движений с речевым и музыкальным сопровождением. Музыка и стихотворные строчки приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц, способствует регуляции тонуса, выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью, саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>Формирование и развитие правильного физиологического дыхания. Коррекция речевого дыхания.</p> <p>Коррекция осанки, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><b>Физкультурно-досуговые мероприятия</b> направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.</p>	<p><b>Подвижные и спортивные игры:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><b>Физкультурно-досуговые мероприятия</b> направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.</p>
<p><b>Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического)</b></p>	<p><b>Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического)</b></p>

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в т. ч. алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

Формирование **первичных ценностных представлений о здоровье**: формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развивать интерес к изучению своих физических, в т. ч. зрительных, возможностей; способствовать становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны зрения.

Формирование **основ безопасности собственной жизнедеятельности**: расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде; о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной); обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения останавливаться при движении по сигналу взрослого; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторов, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать.

Развитие двигательной активности и мобильности. Развитие общей и зрительно-двигательной координации. Развитие способности к саморегуляции, самоконтролю организации и выполнения движений. Обогащение опыта проявления активности, инициативности, самостоятельности в двигательной деятельности.

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в т. ч. алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение речевого опыта.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие». Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Образовательная область «Познавательное развитие». Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Образовательная область «Речевое развитие». Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие». Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук).

Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа «кулак-ладонь», «кулак-ребро», «кулак-ребро-

Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук).

Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа «кулак-ладонь», «кулак-ребро», «кулак-ребро-ладонь», «ладонь-ребро-кулак», «последовательное касание стола пальцами» и т. п. Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти и т. п.

Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Обогащение опыта игр-упражнений с использованием утяжеленного мяча, мячей (предметов) разной упругости.

ладонь», «ладонь-ребро-кулак», «последовательное касание стола пальцами» и т. п. Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти и т. п.

Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Обогащение опыта игр-упражнений с использованием утяжеленного мяча, мячей (предметов) разной упругости.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Виды детской деятельности с обеспечением физического развития слабовидящего дошкольника**

Виды детской деятельности в условиях непосредственно образовательной деятельности с обеспечением физического развития слабовидящего дошкольника:

- занятия физической культурой (по медицинским показаниям адаптивной);
- физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика, двигательные разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности, подвижные игры на координацию и равновесие, воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- занятия ритмикой;
- подвижные игры;
- упражнения на праксис рук, массаж кистей и пальцев;
- упражнения в ходьбе;
- труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий;
- слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями.

**Виды детской деятельности с обеспечением физического развития детей с системным нарушением речевой деятельности**

Виды детской деятельности в условиях непосредственно образовательной деятельности с обеспечением физического развития слабовидящего дошкольника:

- занятия физической культурой (по медицинским показаниям адаптивной);
- физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика, двигательные разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности, подвижные игры на координацию и равновесие, воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- занятия ритмикой;
- подвижные игры;
- упражнения на праксис рук, массаж кистей и пальцев;
- упражнения в ходьбе;
- труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий;
- слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями.

Виды детской деятельности в условиях образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах с актуализацией физического развития **слабовидящего дошкольника:**

- самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения;
- спонтанные игры-упражнения с подручными атрибутами (мячи, ленты, обручи и др.);
- спонтанные ритмические, танцевальные движения под музыку;
- досуговая деятельность.

Решаемые задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Виды детской деятельности в условиях образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах с актуализацией физического развития **детей с системным нарушением речевой деятельности:**

- самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения;
- спонтанные игры-упражнения с подручными атрибутами (мячи, ленты, обручи и др.);
- спонтанные ритмические, танцевальные движения под музыку;
- досуговая деятельность.

Решаемые задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Общие виды деятельности**

**для детей с нарушением зрения и детей с системным нарушением речевой деятельности**

#### **Повышение двигательного потенциала и мобильности**

Развитие потребности в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующих и контролирующих функций при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.

Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы и др. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной

осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаливающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физические упражнения на прогулке.

Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности организации физических упражнений (разных видов). Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру. Привитие потребности в подвижных играх.

## **Воспитательная работа**

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

## **Работа с родителями**

Совместная работа родителей, тренера - преподавателя и обучающихся поможет решить важные проблемы и создать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей. Взаимодействие между тренерами - преподавателями и родителями мы осуществляем через виды совместной деятельности:

1. информационная - знакомство преподавателя-тренера с семьями воспитанников (составление характеристик семей: состав, сфера деятельности и т.д.);
2. воспитательно - развивающее- вовлечение родителей в учебно-тренировочную социально-значимую деятельность;
3. спортивная - укрепление и сохранение здоровья ребенка;
4. досуговая - вовлечение родителей в учебно-творческую социально-значимую деятельность;
5. просветительская ~ работа с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий.

С учетом специфики функционирования спортивной школы используются формы социального партнерства: родительское собрание, вечера вопросов и ответов, дни открытых дверей, родительские ринги, индивидуальные беседы и консультации, педагогические общественные поручения, переписка с семьей).

Все формы организуются и проводятся в двух направлениях:

1. тренер - преподаватель - родитель;
2. ребенок - родитель.

Выстраивая схему, учитывается образовательный «микроклимат» и проводится дифференцированная работа с родителями. Результат педагогического процесса зависит от социального партнерства между преподавателями-тренерами и родителями.

## **Самостоятельная работа учащихся**

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

### **Цель и задачи самостоятельной работы.**

Цель самостоятельной работы:

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Режим самостоятельной работы.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование
- изучение теоретического материала ( правила вида спорта, инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа проводится под наблюдением родителей, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися (родителями) дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы

**Таблица № 4 Комплекс упражнений СФП**

Упражнения для развития силы		
Упражнения	1-й года обучения	2-й год обучения
	Методические указания	
1. Поднимание рук вперед, вверх.	Следить за осанкой, выполнять четко	С гантелями весом до 1 кг
2. И.п. – лежа на спине, поднимание ног за голову.	Колени прямые, носки тянуть, поясница касается пола.	
3. Выпрыгивание с приседа.	Спина прямая, руки прямые, энергичная работа руками, выше прыжки.	
4. Поднимание туловища и.п.-лежа на спине, руки за головой	15раз	30 раз
5. Подтягивание в висе лежа на перекладине	Касаясь грудью жерди, 10 раз	Касаясь грудью жерди, две серии по 10 раз
6. Сгибание и разгибание в упоре лежа на коленях.	Не прогибать спину, 10 раз	Не прогибать спину, две серии по 10 раз
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа .	Руки на гимнастической скамейке Выполнять быстро и медленно 10-15 раз	
8. Лежа на спине сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 8 раз	Быстро, 10-12 раз
9. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	Ноги прямые, 5-8 раз	Ноги прямые, 8-10 раз
10. Угол в висе на гимнастической стенке	6 сек, не ниже 90 градусов	8 сек, не ниже 90 градусов
11. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.	И.п.-стоя боком к опоре на каждой ноге 10 раз	И.п – стоя боком к опоре, на каждой ноге 10-15 раз
Упражнения для развития гибкости		
1. Круги руками во всех направлениях.	Постепенное увеличение амплитуды движений	
2. Наклоны вперед.	Достать ладонями пол, удержать 3 с	Из седа ноги вместе, ноги врозь 5-8 с



### Продолжение таблицы № 4

3. «Мост».	Из положения лежа на спине, руки прямые, смотреть на руки, уводить плечи, колени прямые.	
4. Шпагаты.	Продольный ( на обе ноги), поперечный. Ноги прямые носки тянуть, таз касается пола.	
6. Махи ногами.	Лежа на спине правой, левой ногой, две ноги в стороны. У опоры.	
7. Выкруты в плечевых суставах.	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
Упражнения для развития прыгучести		
1. Прыжки со скакалкой (одинарные).	На двух и со сменой 15-20 пр.	
2. Прыжок в длину с места.	Толчком с двух и с одной	Толчком с двух и с одной ноги
3. Прыжок с места на горку матов	Две серии по 10 пр. с паузами 5 с. Высота горки 20-25 см	Две серии по 20 пр. с паузами 5с. Высота горки 35-40см
4. Через гимнастическую скамейку	С двух ног, вперёд, назад, боком	
7. Прыжки на двух ногах.	Ноги вместе, колени не сгибать, амортизирующая работа стопами, энергично работать руками.	
Упражнения для развития быстроты		
1. челночный бег.	10-15 м	15-20 м
2. Упор присев – упор лежа	6-8 раз	Выполнение на время 8-10 раз
3. Смена направления в беге, остановки в заданных положения на обусловленный сигнал.	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде.	

**Таблица № 5 Комплекс технико – тактической подготовки.**

№	Упражнения	Технические требования
<b>Упоры, равновесия, стойки</b>		
1. 2. 3. 4. 5.	Основная стойка, стойка руки вверх ,поза статического равновесия при доскоках Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бёдрах, лёжа, лёжа сзади «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад Равновесие на одной ординарное (ласточка) Из упора присев стойка на голове и руках	Владение осанкой, оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх. Владение технически рациональной позой, осанкой.  Исполнение с минимально согнутыми ногами, с наклоном головы назад. Выполнение на обе ноги с полным опусканием без раскачиваний Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной установкой рук; тело прогнутое Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, голова и кисти составляют равносторонний треугольник.
<b>Простые прыжки и приземления</b>		
1. 2. 3.	Простой прыжок на месте ( подскок) и приземление в доскок (на полу) Прыжок (соскок) с мостика на мат То же, что 1.2.1., с разбега	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе. 3-4 беговых шага, стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и близкое приземление к месту отталкивания.
<b>Перекаты, кувырки</b>		
1. 2. 3. 4.	Группировка из положения лежа на спине Перекаты в группировке.  Из стойки на левом ( правом) колене другая в сторону кувырок боком влево ( вправо)  Из упора присев кувырок вперед (по наклонной плоскости)	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах. Владение навыком нарастающего «раскачивания» с поочередным отталкиванием спиной и ногами. Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате Активное отталкивание ногами, положение головы и сохранение группировки с захватом голени до конца упр.

## **Хореография. Хореографическая подготовка.**

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

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

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

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

- **Эстетические задачи:**  
\*Развитие музыкального вкуса и кругозора; \*Приобщение к совместному движению с педагогом.
- **Физические задачи:**  
\*Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений; \*Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.
- **Воспитательные задачи:**  
\*Психологическое раскрепощение ребенка; \*Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

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

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

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

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

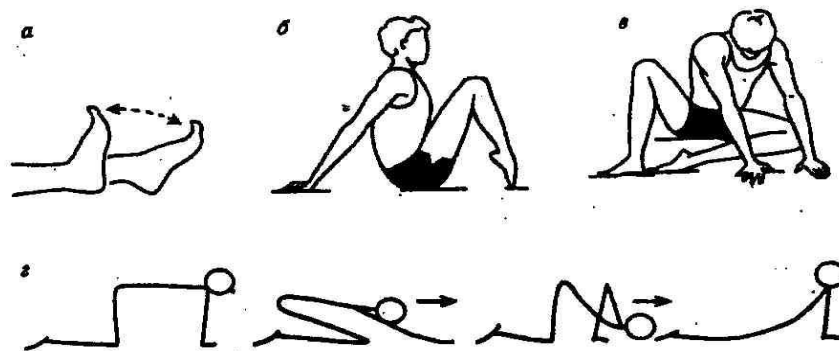
**Профилирующая хореографическая подготовка** проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;

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

**В профилирующей подготовке** используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



### **И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)**

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев – разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

### **И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.**

1.Опускание пяток до касания пола и поднятие их в и.п.  
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.  
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

**И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой** (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.

2. Резкое поднимание провой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

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

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

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

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

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

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

### **Промежуточные положения рук, ног и движениями ими.**

#### **Позиции рук, ног.**

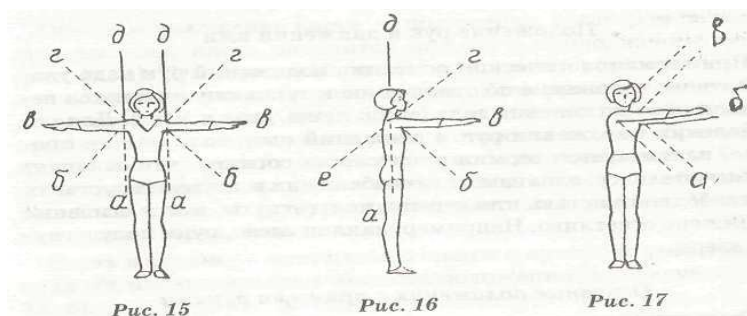
Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

### Техника выполнения и методика обучения. Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

**В боковой плоскости** (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - к низу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад. Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - к низу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на



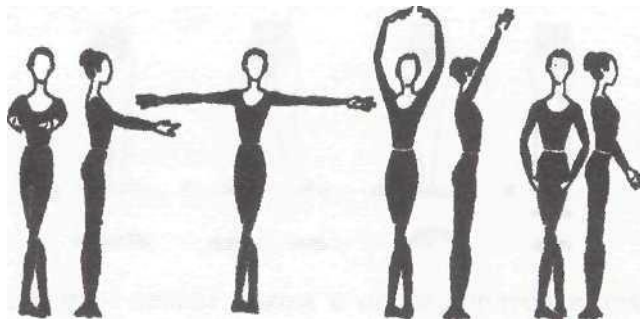
360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками к низу (кверху) из и.п. руки в стороны; Дуга - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

### Позиции рук.

**1 позиция рук** - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (а).

**2 позиция рук** - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

**3 позиция рук** - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены к низу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (в). **Подготовительное положение** - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г)



### Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

**Движения в боковой плоскости** (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

**Разноименные движения** обозначаются так (рис.22):

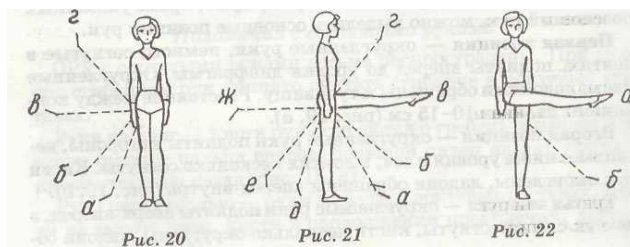
а) правую влево;

б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок».

*Например,* правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога.



**Например,** согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

**В боковой плоскости (рис.23):**

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

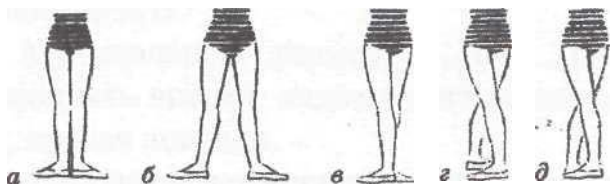
**В лицевой плоскости (рис.24):**

- а) согнуть правую в сторону;
- б) согнуть правую назад, колено в сторону.

### Позиции ног:

- 1 позиция ног** - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);
- 2 позиция ног** - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);
- 3 позиция ног** - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);
- 4 позиция ног** - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);
- 5 позиция ног** - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



**Полуприседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;

*Первый такт:* 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

**Методические указания.** Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять



то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

**Приседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

*Затакт:* 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

*Первый такт.* 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняется на всей ступне.

**Выставленные ноги.** Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

### Восстановительная хореография и миорелаксация.

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.

#### 1.Комплекс «Жираф» (профилактический).

И.п. – стойка ноги врозь.

- 1.Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх.
- 2.Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад.
- 3.С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов.
- 4.Круговые движения головой с вытянутой шеей.

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

1. «Удленение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.
- 2.Сушинация и пронация плеча.
- 3.Выведение плеча вперед, назад.
- 4.Сведение и разведение лопаток.

Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

#### 2.Комплекс «Резиночка».

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.

1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п.

2.Расслабление.

3.Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п.

4.Расслабление.

5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п.

6. Расслабление.

Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п.

8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола.

10.Расслабление.

11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п.

12.Расслабление.

### **3.Комплекс «Любопытный львенок»**

И.п. – упор на коленях.

1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их.

2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.

3.Подлезание под скамейку.

#### **«Рыбка»**

И.п. – лежа на животе.

1.Подтягивание. 2.Расслабление.

3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки.

4.Расслабление.5.Поочередное поднимание прямых ног и рук.6.Расслабление.

7.Поднимание ног и рук одновременно.8.Расслабление.

### **4.Комплекс «Юный гимнаст».**

И.п. – вис лицом к стене.

1.Расслабление.2.Сгибание в грудном отделе позвоночника.3.расслабление.

4.Волнообразные движения телом, то же в сторону.5.Повороты туловища. 6.Расслабление. 7.Прогибание.8.Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

Выполнять эти же упражнения из и.п. – вис спиной к стенке.

Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.

Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанней подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становится в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

**Таблица №6 Комплекс упражнений хореографической подготовки.**

№	Упражнения	Технические требования
<b>Элементы классического танца (у опоры)</b>		
1.	Изучение позиций классического танца: первая, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150 градусов)	Владение осанкой, постановкой головы, стойка на прямых ногах с затянутыми мышцами ягодиц и брюшного пресса
2.	Переход из I п. во II, из I п. в III.	Те же, что 2.1
3.	Основные позиции рук: первая, вторая, третья и подготовительное исходное положение.	Те же, что 2.1.
4.	Стойка у опоры: лицом к опоре руки слегка согнуты, боком, спиной.	Те же, что 2.1. Выполнять по I, II, III п. Выполнять лицом к опоре по I, II, III п.
5.	Наклоны назад	
6.	Подъемы на полупальцы	Выполнять лицом к опоре по I, II, III, VI п.
7.	Полуприседы (деми плие)	Выполнять на четыре счета, лицом к опоре по I, II, III п.
8.	Батман тандю «крестом»	Выполнять по четыре, лицом к опоре по I, II, III п.
<b>Партерная хореография</b>		
1.	Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.	Владение осанкой, пятки вместе
2.	В седе с прямыми ногами сгибание - разгибание стоп.	Спина прямая, ноги прямые, стопы сомкнуты

3.	В седе с прямыми ногами вытянуть подъёмы. Пальцы на себя. Оттянуть носки, взять стопы на себя	Зафиксировать положение 3 раза по 10с
4.	В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., то же влево.	Выполнять в среднем темпе, позиция рук – на усмотрение тренера
5.	Лежа на спине махи прямыми ногами поочередно с оттянутыми носками.	Выполнять резкий мах правой, левой, две ноги в стороны, не сгибая ног



## Таблица № 7 Тестирование физической и технической подготовленности (нормативные показатели)

### Тестирование

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

	Тесты
Скоростно-силовая подготовка	Бег 20 м
	<b>Прыжок в длину с места</b>
Силовая подготовленность	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)
	.Подтягивание в висе лежа на параллельных брусьях
.Гибкость	Три шпагата, мост, сидя наклон (складки)

### Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника, изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Занимающиеся при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены на обучение по программе предпрофессиональной подготовки.

**Если ребенок не может делать какие-то упражнения или боится, эти упражнения убираются или заменяются на более простые и легкие.**

**Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от *движения*, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.**

**Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.**

## Список литературы

1. Банникова Т. А. Технологические основы физической культуры старших дошкольников = Technological Bases of Sports Training of Senior Preschool Children / Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - 345 с.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М. Советский спорт. 2005 - 234 с.
3. Жихарева А.И. Физическое воспитание дошкольников - основа их здоровья /: материалы межрегион, науч.-практ. конф. Омск, 1997. – 543 с.
4. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - Изд-во: Владос, 2004. - 128 с.
6. Решетнева Г.А. Формирование здорового образа жизни детей в процессе физической деятельности = Formation of Children's Healthy Lifestyle During Sports Activity / Решетнева Г.А., Шнейдер О.С., Дорошенко А.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - 158 с.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003. - 133 с.

## П Р И Л О Ж Е Н И Е

1. Приложение 1 - Разминка на занятиях по спортивной гимнастике;
2. Приложение 2 – Подвижные игры;
3. Приложение 3 – Конспекты занятий и праздников по спортивной гимнастике;
4. Приложение 4 - Примерные комплексы классического экзерсиса
5. Приложение 5– Комплексы ОФП
6. Инструкция по охране труда и проведение занятий по спортивной гимнастике.

### Приложение 1

#### Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.

Цель:

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

Разминка длится 6-12 минут.

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

*Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.*

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

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



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

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

**Второй комплекс**

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.И.п.</b> - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p> <p><b>2.И.п.</b> - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p> <p><b>3.И.п.</b> 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.И.п.:</b> 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.И.п.:</b> - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p> <p><b>6.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> <p><b>7.И.п.</b> - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p> <p><b>8.Бег</b> на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	<p align="center">30-50 шагов</p> <p align="center">8-16 раз</p> <p align="center">8-12 раз</p> <p align="center">5-10 раз</p> <p align="center">6-12 раз</p> <p align="center">6-12 раз</p> <p align="center">6-10 раз</p> <p align="center">40-100 шагов</p>	<p>Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.</p> <p>Руки на ширине плеч.</p> <p>Поворот выполнять точно вправо и влево.</p> <p>Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.</p> <p>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 <span style="float: right;">повыше,</span> 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>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<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>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<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>	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
<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>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<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>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.  Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<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>	6-12 раз	¶Прогибаться как можно больше.
<p><b>8.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	6-10 раз	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.
	40-100 шагов	

### **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.

## **Приложение 2**

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

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

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

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

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет

создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **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 свои 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.

### **7. «Поймай рыбку».**

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

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три на три игрока (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.

#### **10.«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.

### Приложение 3

#### *«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, стопку на лопатке.
- Поддерживать эмоциональное настроение у детей.

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

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

**Оборудование:** Ленточки по количеству детей.

##### *Ход занятия:*

**Ведущий:** Ребята сегодня мы отправляемся в страну грации и движения. В этой стране живут люди красивые, стройные, пластические и очень любят заниматься гимнастикой. Попасть 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.

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

#### **Ход занятия:**

**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 Лизы).

**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 Насти и Алины).*

**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 Насти).*

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.

### **Ход занятия:**

**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 передвигание 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.

Приложение 4



**I.** И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 - деми - плие (полуприсед), 3-4 - и.п.

**II.** И.п. — сед в упоре. 1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

**III.** И.п. - стоя у опоры, I позиция. 1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.;

5-8 - то же правой (Рис.16).

**I.** И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни;

3-4 — держать;

5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней;

7 – держать;

8 -и.п.

**II.** И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

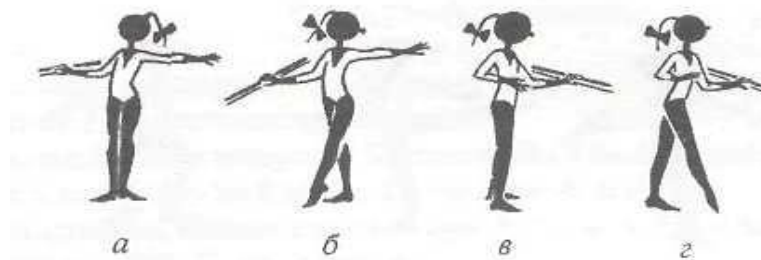
1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед;

3-4 - вернуться в и.п.;

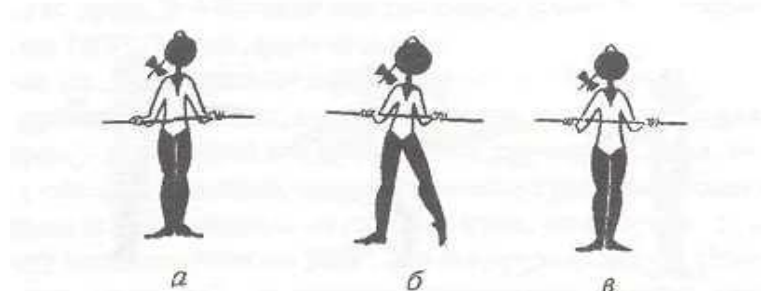
5-8 - то же 1 травой ногой (Рис.17).

**I.** И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1-2 — поднять руки в I позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п. **II.** И.п. — стоя у опоры, I позиция. 1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в I позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

**III.** И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, 1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.



**Рис. 16**



**Рис. 17**

## **2 комплекс (от 5-6 лет)**

**I.** И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1 -2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

**II.** И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу;

3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться с и.п. То же правой ногой.

**III.** И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта, II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

**I.**И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из 1 позиции.

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю);

3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге;

5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола);

7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.

**II.** И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. 1 - батман тандю левой в сторону;

2 - батман жете (энергичный мах до угла 45°);

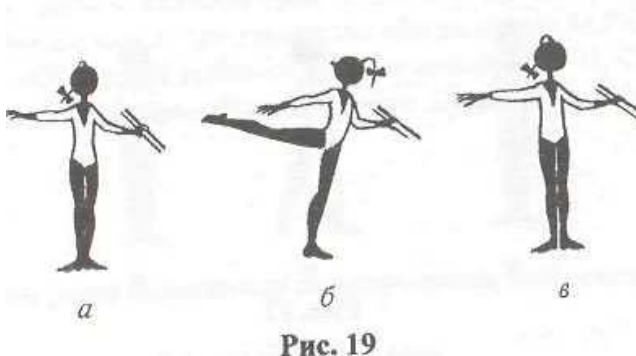
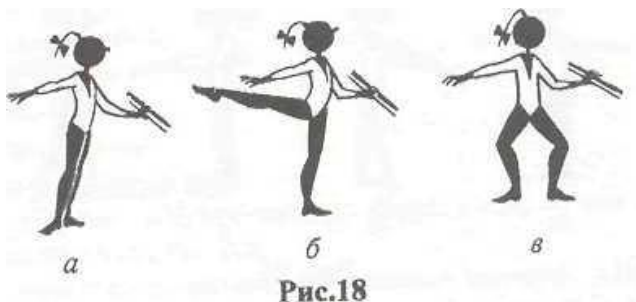
3 — коснуться оттянутыми пальцами пола;

4 - и.п. То же правой ногой.

**III.** И.п. — стоя у опоры, 1 позиция. 1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19);

3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.



### 3 комплекс (от 6-7 лет)

**I.** И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза;

б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

**II.** И.п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

**I.** И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 - батман тандю вперед;

2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.

**II.** И.п. - то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

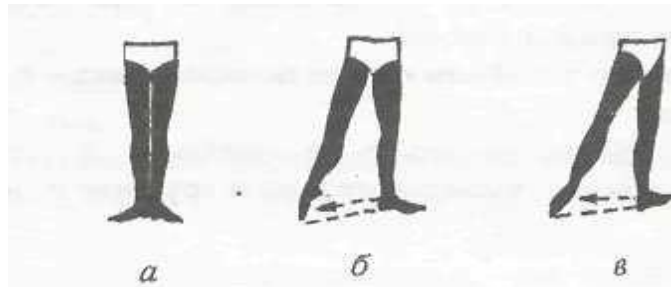
б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).

**I.** И.п. - упор сидя.

1-2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед;

3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

**II.** И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию. **III.** И.п. - то же. Батман тандю жете до 90" из III позиции на 4/4 такта.



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

## Приложение 5

### Развитие физических качеств

#### Развитие силы

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

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

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

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

#### Гимнастические силовые упражнения

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

*Упражнения для туловища и рук*

1. И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

- Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;
- 2.И.п. – лежа на животе:  
Прогибание и удерживание положения;  
Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;  
То же, без опоры;
- 3.Контрольные упражнения:  
Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;  
Удерживать высокий угол, сидя на полу;  
Из положения сидя на полу подняться в упор углом;  
Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

### **Развитие гибкости**

***Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.***

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

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

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

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

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

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

### **Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.**

- 1.** Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.  
То же, вверх – назад и вниз – назад.
- 2.** Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.  
То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.
- 3.** Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.
- 4.** Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.  
То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

### **Упражнения для развития подвижности**

### **в тазобедренных суставах.**

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

### **Упражнения для развития гибкости позвоночника.**

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).
2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

### **Развитие ловкости**

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

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

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

### **Развитие выносливости**

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

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

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

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

### **Развитие силовой выносливости**

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

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

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

#### *Упражнения для ног и туловища*

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.

4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

### *Статические упражнения*

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

### *Развитие скоростной выносливости*

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

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

## Приложение 6

### И Н С Т Р У К Ц И Я

**по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.**

#### **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, дружинисто 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.*

**Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке для самостоятельной работы**

**Развитие физических качеств  
Гимнастические силовые упражнения  
*Упражнения для рук и плечевого пояса***

- 1.Отжимание в упоре лежа.  
Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.
- 2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:  
В замедленном темпе;  
На широко разведенных руках;
- 3.Прыжки в упоре лежа на полу:  
Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;  
То же, успевая сделать хлопок руками;  
*Упражнения для туловища и рук*
- 1.И.п. – лежа на спине:  
Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;  
Сесть, поднимая ноги в угол  
Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой  
Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;
- 2.И.п. – лежа на животе:  
Прогибание и удерживание положения;  
Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;  
То же, без опоры;
- 3.Контрольные упражнения:  
Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;  
Удерживать высокий угол, сидя на полу;  
Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

**Развитие гибкости**

***Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.***

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

**Упражнения для развития подвижности  
в плечевых суставах.**

- 5.** Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.  
То же, вверх – назад и вниз – назад.
- 6.** Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.  
То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.
- 7.** Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.
- 8.** Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.  
То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

**Упражнения для развития подвижности  
в тазобедренных суставах.**



1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад

### **Упражнения для развития гибкости позвоночника.**

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).
2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

### **Развитие выносливости**

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

Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

#### ***Развитие силовой выносливости***

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

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса***

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

#### ***Упражнения для ног и туловища***

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

#### ***Статические упражнения***

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

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.

### 4. 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.
5. 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.*

6. Требования безопасности во время занятий.

*3.5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.*

*3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.*

*3.7. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.*

*3.8. 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.