

Муниципальное учреждение отдел образования
администрации города Донецка Ростовской области

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

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

Директор МБУДО СШ №2
г. Донецка
Колтушкова О.И.
Приказ от 31.08.2023г. № 207



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивно-оздоровительная гимнастика для
дошкольников»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: общеразвивающая
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года (520 часов)
Разработчик:
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
Волик Н.И.

г. Донецк
Ростовской области
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
2.1 Учебный план.....	8
2.2 Календарный план-график.....	8
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
3.1 Материально техническое обеспечение	9
3.2 Кадровое обеспечение	9
3.3 Формы контроля и аттестации	9
3.4 Планируемые результаты.....	11
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
4.1 Основные направления деятельности.....	12
4.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	28
4.3 Техническая и специально-двигательная подготовка.....	30
4.4 Теоретическая подготовка	34
4.5. Воспитательная работа.....	35
4.6 Самостоятельная подготовка.....	35
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	37
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	39
Приложение 1	39
Приложение 2	40
Приложение 3	41
Приложение 4	42
Приложение 5	43

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 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.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивно-оздоровительной 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.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, занимался плаванием, совершал пешеходные экскурсии.

Отличительные особенности программы, новизна данной программы заключается в том, что она разработана для занятий спортивно-оздоровительной гимнастикой с детьми дошкольного возраста как в дошкольном образовательном учреждении, так и на базе спортивного комплекса в спортивной школе и предполагает включение прикладных видов оздоровительной гимнастики, фитнеса и оздоровительного плавания. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения технике гимнастических упражнений с использованием игровых форм. Способствует подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Цель программы - создание условий для спортивного оздоровления и развития двигательных и психических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Создание условий для усвоения первоначальных знаний в области спортивной гимнастики;
- Формирование двигательных умений и навыков в области спортивной гимнастики;
- Обучение детей владению своим телом, культуре движения;
- Обучение моделированию разных акробатических упражнений, танцевальных шагов в процессе двигательной активности;
- Овладение приемами самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных (мышечной силы, быстроты и т.д.) и психических (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти на движения и др.) способностей детей дошкольного возраста;
- Актуализация потребностей детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формировании здоровья собственными силами.

– Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Воспитательные задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Укрепление здоровья детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры.
- Формирование социального партнерства между тренерами-преподавателями и родителями в здоровьесберегающей сфере.
- Формирование мотивации здорового образа жизни.
- Воспитание у детей эстетического чувства, нравственных, духовных и волевых качеств.

Характеристика программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительная гимнастика» (далее программа) – **спортивно - оздоровительная.**

Тип программы общеразвивающая.

Вид программы модифицированный.

Уровень освоения ознакомительный.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитан на 52 недели, 44 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 8 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Объём и срок освоения программы представлен в таблице 1

Таблица 1 - Объём и срок освоения

	1 год обучения	Свыше года обучения
Количество часов в неделю	4	6
Количество занятий в неделю	2	3
Количество часов в год	208	312
	Всего 520 часов	
Мин. возраст зачисления	5 лет	6
-Мин. наполняемость человек в группе	15	15
Макс наполняемость	30	30
Уровень спортивной подготовки	Динамика улучшения физических качеств	

Программа рассчитана на 44 недели, занятия возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

	1 год обучения
Количество часов в неделю	4
Количество занятий в неделю	2-3
Количество часов в год	176
Мин. возраст зачисления	5-7 лет
-Мин. наполняемость человек в группе	15
Макс наполняемость	25
Уровень спортивной подготовки	Динамика улучшения физических качеств

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ №2 г. Донецка осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

График учебно-тренировочных занятий: 2-3 занятия в неделю по 1-2 астрономических часа.

Режим занятий: продолжительность одного занятия с детьми дошкольного возраста на базе МБДОУ: 1-2 академического часа (30-60 минут) с 10 минутным перерывом после 30 минут занятий.

Продолжительность 1 академического часа для обучающихся, занимающихся на базе детских садов в возрасте до 7 лет, разрешается устанавливать равный 30 минутам (требования СанПиН 2.4.4.3172-14). Освобождающиеся 15-20 минут используются на организационно-методические мероприятия.

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.

Занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Тип занятий

Основными типами занятий являются:

Тренировочные

Учебно-тренировочные (совмещение освоения нового материала с его закреплением);

Восстановительные (применение игрового метода, бассейна, создание благоприятного фона для адаптационных реакций в организме).

Формы обучения

В процессе занятий используются различные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Наполняемость групп

Минимальная наполняемость группы 15 человек. Допускается увеличение состава группы, но не более двух составов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Приложение 1

2.2 Календарный план-график

Приложение 2

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально техническое обеспечение

Занятия проводятся:

- в спортивном (гимнастическом) зале, имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;
- в бассейне имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;

оборудование: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; канат; маты гимнастические; ковровое покрытие; палки гимнастические; обручи; скакалки; низкая перекладина; лента (терабэнд); мячи; бревно напольное; фитбол; мост гимнастический, плавательный доски, нарукавники, набор подводных игрушек

наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.

3.2 Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

3.3 Формы контроля и аттестации

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивно-оздоровительной гимнастикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Тесты общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблице 2

Таблица 2 - Тесты общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения
Общая физическая подготовка	
1.	Челночный бег 3x10
2.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу
3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине
4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90см
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Специальная подготовка	
7.	Исходное положение- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»
8.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения
9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45° Фиксация положения

Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника.

3.4 Планируемые результаты

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением знаниями, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Предметные результаты предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;
- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Личностные результаты:

повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;

соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Основные направления деятельности

Целью физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- здоровье тела, которое подразумевает наличие у человека резервных возможностей организма, обеспечивающих его адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

- психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

- социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

- Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмена, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

- Перед учреждениями дополнительного образования спортивного направления стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной, двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

- Разрабатывая образовательную программу «Спортивно-оздоровительная гимнастика» мы, прежде всего, учитывали возраст детей.

Каждый человек – личность со своими особенностями, способностями, возможностями, и в целях спортивного оздоровления, усвоения первоначальных знаний, формирования двигательных умений и навыков в области спортивной гимнастики, развития двигательных и психических способностей детей дошкольного возраста образовательная программа включает два основных направления деятельности. В содержание деятельности входит овладение знаниями, двигательными умениями и навыками в выполнении гимнастических упражнений, достижение спортивного мастерства. В основе реализации программы используются разнообразные формы (текстовая, графическая) и методы (словесный, наглядной демонстрации, упражнения).

Направление «Оздоровление и формирование ценностей и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам, что поможет ему в течение всей жизни самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать своё здоровье и психологическое равновесие.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, как основной составляющей здорового образа жизни. Занятия любимыми физическими упражнениями и спортом будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит средством оздоровления и закаливания.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения:

- *сознательности* – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

- *систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения в спортивной школе. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *постепенности* предполагает преемственность ступеней обучения для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка.

• *индивидуализации* осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

• *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса.

• *цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

• *учета возрастных и индивидуальных особенностей детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

• *активности* предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества.

• *всестороннего и гармоничного развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие ребенка.

• *комплексный подход* заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.

• *оздоровительный подход* решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения гимнастики.

• *гуманизации* – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1990г.).

• *аксиологический подход* – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Направление «Совершенствование двигательной деятельности дошкольников на основе их психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков».

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.

Основными видами совершенствования двигательной деятельности являются:

- физическая подготовка - оздоровительный и общеукрепляющий характер;
- специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации;

- техническая подготовка, нацеленная на первоочередное высококачественное освоение техники упражнений;
- теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией гимнастических упражнений;
- хореографическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирует навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры.

Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у обучающихся чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к освоению в будущем выбранных ими спортивных программ.

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 занятия по ОФП должны занимать в работе с юными гимнастами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровления и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельным указанием на преимущественное использование средств ОФП .

Материал ОФП

Строевые упражнения

Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», «направо», «налево», «кругом» на месте и в движении.

Спортивно-силовые упражнения:

- подтягивание в висе;
- удержание угла (на стоялках, на полу);
- поднимание прямых ног на «шведской» лесенке;
- лазание по канату.

Элементы легкой атлетики:

- бег на скорость- 20-25 метров;
- прыжки в длину с места;
- проведение учебно-тренировочных занятий на открытом воздухе.

Упражнения для развития гибкости

Развитие гибкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста - важный этап их физической подготовки.

Гибкость - это определенные способности опорно-двигательного аппарата, позволяющие выполнять ряд упражнений с той или иной амплитудой. Чем больше амплитуда, тем более высокими являются показатели гибкости. Гибкость - важное качество для совершенствования двигательной активности ребенка. Недостаточно развитая гибкость станет причиной замедления процесса освоения необходимых для какой-либо спортивной деятельности навыков.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста ограниченная подвижность суставов станет главной причиной снижения показателей силы, координации и скорости в будущем, что приведет в результате к повышенным затратам энергии в работе. Более того, неразвитая гибкость рано или поздно может вызвать спортивные травмы.

Процесс развития гибкости разделяется на несколько этапов:

1. Суставная гимнастика
2. Углубленное развитие гибкости в суставах
3. Поддержание достигнутых результатов.

Этап первый

На этом этапе работа сосредоточена на улучшении показателей пассивной и активной гибкости в суставах с попутным их укреплением. Заключается в выполнении ряда упражнений для тренировки мышечно-связочного аппарата с целью повышения его эластичности и укрепления. Оптимальный вариант упражнений в этот период — на растягивание с проработкой основных суставов.

Этап второй

Целью работы на втором этапе должно стать развитие максимально возможной амплитуды при выполнении ряда движений, которые нужны в этот период для овладения правильной спортивной техникой для повышения спортивных результатов. В процессе нужно будет работать над упражнениями на растягивание мышц.

- работа на занятиях не допускает болей в мышцах и суставах;
- растягивание происходит в замедленном ритме;
- по мере растягивания мышц увеличивается амплитуда движения, задействуется больше сторонней силы.

Принципы развития гибкости: завершающий этап

Упражнения, позволяющие достичь высоких показателей гибкости суставов, необходимо выполнять с постоянно нарастающей амплитудой, применяя самозахваты, махи и покачивания.

И, наконец, третий, завершающий этап — это поддержание достигнутого уровня подвижности в суставах. Чтобы сохранить показатели гибкости, необходимо регулярно работать над упражнениями на растягивание, не уменьшая их количество.

Пример упражнений для развития гибкости

1. И.п. – о.с. наклоны головы вперед-назад-вправо-влево.
2. И.п. - стойка ноги врозь - круговые вращения головой.
3. И.п. – стойка ноги врозь пр.рука вверх, левая внизу 1-2 рывки руками, 3-4 – смена рук.
4. И.п. – с. ноги врозь. 1-4 – круговые вращения руками назад, 5-8 - вперед
5. И.п. – широкая стойка, руки на бедрах. 1-3 – наклон туловища вправо, левая рука вверх. 4 – и.п. 5-8 – то же влево.
6. И.п.- с. ноги врозь. 1-3 – наклон вниз коснуться руками пола, 4 – и.п. 5-7 – наклон прогнувшись вперед, руки в стороны. 8 – и.п.
7. И.п. – о.с. – 1-4 -пружинящие наклоны вниз до касания пола руками. 5-8 – ходьба руками вперед в положение «планка», 9-12 – «отжимание», 13-16 – вернуться в и.п.
8. И.п. – сед на пятках. Растягивание голеностопа перекатом в свободном режиме.
9. И.п – стоя на коленях, 1-3 – наклон туловища назад, 4 – и.п.
10. И.п. – сед ноги вместе руки в стороны. 1 – взять правой рукой правый носок ноги, 2-4 – поднять прямую ногу вверх, 5-7 – перевести ногу в сторону, 8 – и. п. То же с левой ноги.
11. И. п. – сед ноги вместе руки вверх. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, 4 – и.п.
То же с хватом рук за голени.
12. И. п. – сед ноги врозь руки в стороны. Наклоны туловища вперед, вправо, влево и с хватом правой и левой ноги.
13. И.п. – стоя с опорой рук у гимнастической стенки махи ног вперед, назад, в сторону.
14. И. п. – стоя с опорой руки у гимнастической стенки растягивание с захватом ноги в боковом, переднем и заднем равновесии.
15. Шпагаты.
16. И п. – сед ноги врозь руки вверх складка вперед через положение поперечный шпагат в положение «лодочки» и обратно. (« черепашка»).
17. И. п. – лежа на животе – упор руками спереди прогнуться согнув ноги к голове (« колечко»).
18. И.п. – лежа на животе хват руками за голени максимально прогнуться, поднимая руками ноги вверх («корзиночка»). Прокачивание вперед-назад.
19. И. п. – стоя на коленях руки вверх наклоны назад прогнувшись.
20. Из положения лежа на спине – «мост». Ходьба в положении «мост», перекаты, повороты («крабики»).

21. И. п. – упор присев, перекаты в группировке.

22. И. п. - Стойка на лопатках («березка») – касание ногами за головой и обратно.

23. Из упора присев кувырки вперед и назад в группировке и с прямым положением рук и ног.

Упражнения на гимнастической скамейке.

«Саночки» - и.п. сед ноги вместе на скамейке руки вверх. Наклон вперед, взяться за скамейку, подтянуть тело вперед и т.д.

«Лодочки» - и.п. лежа на животе на скамейке максимально прогнуться, хватом рук подтянуть тело вперед и т.д.

«Гусеница» - стоя на скамейке наклон вниз с прямыми ногами, ходьба руками вперед до положения «планки», ходьба прямыми ногами вперед до положения согнувшись и т.д.

«Улитка» - стоя на скамье наклон вниз с прямыми ногами хватом рук за скамью – ходьба вперед в положении согнувшись.

Упражнения ОФП с предметами

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Занятия с гимнастической палкой включают в себя упражнения, развивающие физические качества, двигательные умения и навыки и положительно влияют на все группы мышц. Специальные подобранные и регулярно выполняемые упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию гибкости, а фиксация отдельных положений тела от 1 до 5 (статическое положение)- развивают силу.

Основные способы хвата гимнастической палки.

Палку можно держать одной или двумя руками, за один или оба конца, за середину или одной рукой за конец, а другой за середину, двумя способами: - кисти рук располагаются сверху палки (хват сверху);
- кисти рук снизу палки (хват снизу).

Для успешного выполнения упражнений с палкой дети должны уяснить основные хваты:

хват сверху – палку держат двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) внутрь.

Хват снизу – палку держат двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) наружу.

Разный хват – палку держат двумя руками; кисть одной руки в хвате сверху, другой – в хвате снизу.

Узкий хват – палку держат двумя руками (кисти рук рядом) за середину. обычный хват – палку держат обычными обеими прямыми руками на ширине плеч.

Широкий хват – палку держат обеими прямыми руками, разведенными шире плеч.

Основные движения с гимнастической палкой.

Палка внизу – в прямых руках, обычным хватом.

Палка вверху – в прямых руках над головой.

Палка впереди – в прямых руках на уровне груди.

Палка на груди – в согнутых в локтях руках.

Палка за головой – держат палку за концы, согнутыми в локтях руками, середина палки – сзади на плечах.

Палка сзади внизу – в прямых руках, слегка прижимая к бедрам.

Палка за спиной - держится на сгибах локтевых суставов, середина палки касается поясницы

Палка к плечу – держат палку вертикально у плеча большим и указательными пальцами, остальные пальцы страхуют ее снизу (основное положение палки при передвижении).

Палка вертикально впереди - держат палку вертикально прямыми руками (правая рука сверху).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4.–И.п. Повторить 4 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

Фитбол – гимнастика для детей дошкольного возраста

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Этапы освоения детьми упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

— различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами “змейкой”, вокруг ориентиров;

— отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

— передача фитбола друг другу, броски фитбола;

— игры с фитболом: “Догони мяч”, “Попади мячом в цель”, “Вышибалы”, “Докати мяч” (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

— сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

— сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит “стержнем”, выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное 5 покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону;

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в “стартовом” положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед (“крылышки”). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в “стартовом” положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, “накатиться” на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. — то же, при “накате” на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

И.п. — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Упражнения с резиновой лентой (терабэнд)

Комплекс упражнений с резинками.

Упражнения строго-регламентированного характера (групповой метод)

1. И. п. – о. с. руки вперед (резинка в руках). Поднять прямые руки вверх-назад с растягиванием резинки. Вернуться в и.п.
2. И.п. – о.с. руки вперед (резинка в руках). Растянуть резинку прямыми руками максимально в стороны. Вернуться в и.п.
3. И.п. – о.с. руки вперед (резинка в руках). Поднять правую руку вверх, левую – вниз, максимально растягивая резинку. Вернуться в и.п. Выполнить упражнение с другой руки.
4. И.п. – о.с. руки вперед (резинка в руках). Круговыми движениями кисти наматываем резинку на запястье. Поочередно одной и другой руками.
5. И. п. – о.с. , стоя на резинке (концы резинки в руках). Поднять руки в стороны. Вернуться в и.п.
6. И.п. – о.с., стоя на резинке (концы резинки в руках). Поднять руки вперед. Вернуться в и.п.
7. И. п. – с. ноги врозь (концы резинки в руках). Наклон вперед с отведением рук назад , максимально растягивая резинку. Вернуться в и.п.
8. И.п. – с. ноги врозь (концы резинки в руках). Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. Вернуться в и.п.
9. И.п. – о.с. руки согнуты в локтях (резинку положить на шею, концы резинки в руках). Выпрямить руки вниз, максимально растягивая резинку, удержать прямое положение туловища. Вернуться в и.п.
10. И.п. – сед ноги вместе (резинку одеть на стопу, концы резинки в руках). Поднять прямые руки вверх, удерживая прямую ногу. Вернуться в и.п. То же с другой ноги. То же двумя ногами.
11. И.п. – сед ноги врозь (резинку одеть на стопу, концы резинки в руках). Поднять прямые руки вверх, удерживая прямую ногу. Вернуться в и.п. То же с другой ноги.
12. И.п. – сед с согнутыми ногами (резинку одеть на стопы, концы резинки в руках). Выпрямляя ноги и руки, лечь на спину. Вернуться в и.п.

Игры с резинками.

1. «Радуга» - каждый охотник желает знать, где сидит фазан. У детей в руках разного цвета резинки. Научить детей различать цвет резинки на основе мнемонической фразы радужного спектра. Ведущий- «охотник», остальные игроки с резинками в руках – «фазанчики». «Фазанчики» бегают , прыгают, играют. Когда выходит «охотник» - все «фазанчики» приседают (прячутся). «Охотник» говорит фразу: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан. «Фазанчики» встают на свой цвет радуги и поднимают резиночку вверх.
2. «Прыжки через резиночку». Двое детей с продетой резинкой на ногах. Резинка максимально растянута. Дети выполняют различные виды прыжков через резинку, постепенно поднимая на каждом этапе высоту резинки. Кто «заронил» - меняет стоящего с резинкой и т.д.

Плавание

«Плавание – как средство создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей»

Цели начального обучения плаванию

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
 - Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
 - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
 - Учить выдоху в воде.
 - Учить лежать в воде на груди и на спине.
 - Учить скольжению в воде на груди и на спине.
 - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
 - Учить различным прыжкам в воду.
- Характеристика основных навыков плавания.
1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
 2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
 3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
- спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
- развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Комплекс упражнений ОФП (общей физической подготовки) представлен в приложении 6

Обеспечение безопасности занятий по плаванию.

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
6. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
9. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
10. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.

14. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне.

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера.

4.2. 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.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастике является комплексное развитие физических качеств.

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

Планирование уровня физической подготовленности 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).

Таблица 3 - Комплекс упражнений СФП (специальной физической подготовки)

№	Упражнения	Технические требования
1.1. Упоры, равновесия, стойки		
1.1.1.	Основная стойка, стойка руки вверх	Владение осанкой, оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.
1.1.2.	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа	Владение технически рациональной позой, осанкой.
1.1.3.	«Мост» из положения лежа на спине»	Исполнение с минимально согнутыми ногами, с наклоном головы назад.
1.1.4.	Передний - задний «полушпагат»	Выполнение на обе ноги с полным опусканием.
1.1.5.	«Прямой шпагат»	Полное опускание тазом на опору.
1.1.6.	Равновесие на одной ординарное (ласточка)	Навык удержания устойчивого равновесия.
1.1.7.	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, голова и кисти составляют равносторонний треугольник.
1.2. Простые прыжки и приземления		
1.2.1.	Простой прыжок на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе. Четкое мягкое приземление с фиксацией
1.2.2.	Прыжок (соскок) с гимн. моста на гимн.мат	равновесного положения в приседе.
1.2.3.	То же, что 1.2.1., с разбега	3-4 беговых шага, стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и близкое приземление к месту отталкивания.
1.3. Перекаты, кувырки		
1.3.1.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.
1.3.2.	Раскачивания в группировке в положении лежа на спине	Владение навыком нарастающего «раскачивания» с поочередным отталкиванием спиной и ногами.
1.3.3.	Из стойки на коленях в сторону кувырок боком	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием.
1.3.4.	Из упора присев кувырок вперед (по наклонной плоскости)	Активное отталкивание ногами, положение головы и сохранение группировки с захватом голени до конца упр.

4.3 Техническая и специально-двигательная 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.

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 к 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:

- Упоры, равновесия, стойки.
- Прыжки вверх-вниз (по VI позиции) и приземления.
- Перекаты, кувырки.

Перекладина

- Висы, махи с разными хватами рук и подхватами, размахивания изгибами.
- Упоры, отмахи в упоре, соскок махом назад.
- Подъем переворотом, оборот назад в упоре.

Бревно или гимнастическая скамейка

- Разновидности ходьбы, танцевальные шаги, повороты на носках.
- Равновесия, прыжок прогнувшись.
- Соскок прогнувшись.

Опорный прыжок

- Разбег, наскок на мост, прыжок вверх, приземление.
- Разбег, наскок, прыжок на горку матов.
- Прыжок в упор присев на горку матов

Хореографическая подготовка.

Первоначальные занятия хореографией способствуют усвоению постановки корпуса, ног, рук, головы, элементарных навыков координации

движений. Способствует эстетическому, музыкальному и творческому развитию детей дошкольного возраста.

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 опоры.

Комплекс упражнений хореографической подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4 - Комплекс упражнений хореографической подготовки

№	Упражнения	Технические требования
<i>1. Элементы классического танца (у опоры)</i>		
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.
5	Наклоны назад	Выполнять лицом к опоре по I, II, III п.
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.
<i>1. Элементы «партерной» хореографии (на полу)</i>		
1	Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание	Владение осанкой, пятки вместе

	стоп, не отрывая носки от пола.	
2	В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.	Спина - прямая, колени - не сгибать, пятки - вместе
3	В седе с прямыми ногами оттянуть подъем (пятки оторвались от пола)	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 коленей

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 выдвиганием головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.
- 2.Супинация 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 осознанной 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.

4.4 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.

4.5. 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.

4.6 Самостоятельная подготовка.

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

Цель самостоятельной работы:

Формирование двигательной и гигиенической культуры, сохранение и укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1. расширять знания в области физической культуры детей и взрослых.
2. способствовать индивидуальному укреплению и коррекции физического и психического здоровья детей.
3. формировать потребность в здоровом образе жизни.
4. увеличение двигательной активности детей;
5. развитие основных физических качеств;
6. профилактика нарушений осанки ;
7. подготовка к выполнению требований программы по физической культуре;
8. выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

Организация самостоятельной работы.

В дошкольных учреждениях введение в практику «самостоятельной работы-домашних заданий по физической культуре» возможно лишь в тесном контакте и взаимодействии с педагогом и родителями.

Выполняя домашние задания, можно решать и такие оздоровительные задачи, как профилактика и коррекция осанки учащихся, формирование навыков личной гигиены.

Содержание домашних заданий.

Домашние задания состоят из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Они также могут включать простейшие элементы техники движения, имитационные упражнения, упражнения, выполняемые систематически, и одноразовые задания. Это могут быть развивающие упражнения, упражнения для формирования прочных навыков ходьбы и бега, гимнастика, игры, спортивные упражнения, туризм, упражнения, которые ранее изучались на физкультурных занятиях. Домашние задания могут быть как теоретического, так и практического характера. Как

форма домашнего задания приветствуется самостоятельная двигательная деятельность детей, которая заключается в том, что они сами выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, подвижные, игры с друзьями и т. д).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, развития жизненно важных двигательных умений и навыков и мониторинг освоения программы.

Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе. Используется система контрольных срезов, тестирования (приложение 3).

Для выявления освоения программы воспитанниками используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО СШ №2 г.Донецка (приложение 4).

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – Возрастная физиология (физиология развития ребенка). – Учебное пособие. - М: АСАДЕМА-2002.
2. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека. - Учебное пособие для высших заведений. – Краснодар. «Экоинвест». – 2003.
3. Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 2000.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1991.
5. Матвеева А.П. и Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М., 2001.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М., 1986. -304с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет. — М., 2008.
8. Спирина В.П. Закаливание детей. - М., 1998.
9. Тонкова - Ямпольская Р.В. и Чертова Т.Я. Воспитателю о ребёнке дошкольного возраста. - М., 1987.
- 10.Фонарёва М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. - М., 1993.
- 11.Фонарёва М. И. Развития движений ребёнка - дошкольника. - М., 1975.
- 12.Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2010
- 13.Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1976.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерный учебный план график распределения учебных часов для групп СО (208 часов в год)

- Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	9	10	9	9	8	10	9	8	9	8	9	108
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	17
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	17
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	17
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	17
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	16
	6. плавание	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
III.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	5	6	5	5	4	2	6	6	6	52
	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	2	1		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.	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	36
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
	Самостоятельная работа													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану												
	Всего часов	17	15	17	18	20	18	19	17	16	18	16	17	208

Приложение 2

Примерный учебный план график распределения учебных часов для групп СО (312 часов в год)

- Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	13	13	14	13	13	13	13	13	160
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	17
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	17
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	17
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	17
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	16
	6. плавание	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
III.	Специальная физическая подготовка в т.ч.	2	2	3	5	6	5	5	4	2	6	6	6	78
	1. Шпагаты, мост													
	2. Упражнения на равновесие													
	3. Стойки													
	4. Хореографическая подготовка													
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	64
	1. Опорный прыжок													
	2. Брусья													
	3. Бревно													
	4. Акробатика													
	Самостоятельная работа													
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	2 по календарному плану												
	Всего часов	26	24	25	27	28	27	23	25	21	26	26	26	312

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

**мониторинг физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников
ПРОТОКОЛ нормативов по ОФП и СФП**

тренер-преподаватель _____ « » 202__г.

№п/п	ФИО	дата рождения	Сентябрь 202__					Май 202__					Улучшил/не улучш

Приложение 4

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

МОНИТОРИНГ

освоения дополнительной общеразвивающей программы по **спортивной гимнастике**

202__-202__ учебный год

тренера-преподавателя ____

№ п\п	Фамилия, имя	год рождения	этап подготовки	Кол-во лет на данном этапе	программа по которой проходит или обучение в 202_-202__ уч.году	Разряд			Выполнение КПН	Переведен на этап; оставлен на этапе; закончил обучение	Примечание (переведен к тренеру, оставлен по причине, выбыл, закончил обучение - только для 11 кл..)
						Подтверждение или выполнение (вып., подтв.)	разряд	дата присвоения № приказа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Комплекс упражнений ОФП (общей физической подготовки)

<i>Упражнения для развития силы</i>		
<i>Упражнения</i>	1-й год обучения	Свыше года обучения
	Методические указания	
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх	Следить за осанкой, выполнять четко	С гантелями весом до 0,5 кг
2. Ходьба: - Ходьба с носка (противоход); - На полупальцах; - Перекаты с пятки на носок; - в упоре стоя согнувшись	Следить за осанкой, положение рук - по указанию тренера-преподавателя	
3. Бег: - с оттянутого носка; - с ускорением; - приставными шагами правым-левым боком; - подскоки правый, левый носок у колена	Выполнять во время разминки, с постепенным увеличением скорости и амплитуды передвижений	
4. Наклоны в различных направлениях	Наклон - ниже, колени не сгибать	Наклон - ниже, колени не сгибать
5. Подтягивание в висе лежа на мужских брусьях	Касаясь подбородком жерди, 10 раз	Касаясь подбородком жерди, две серии по 10 раз
6. «Отжимание» 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 сзади.	<i>Руки на гимнастической скамейке</i> Выполнять быстро и медленно 10-15 раз	
8. Лежа на спине сгибание-разгибание туловища	Быстро, 8 раз	Быстро, 10-12 раз
9. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног, а вис углом	Ноги- прямые, 5-8 раз	Ноги- прямые, 8-10 раз
10. Угол в висе на гимн. стенке	6 сек, не ниже 90 градусов	8 сек, не ниже 90 градусов
11. Лазанье по канату	С помощью ног 2 м	С помощью ног 3 м
12. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.	Лицом к опоре, в подход на каждой ноге 10 раз	Лицом к опоре, в подход на каждой ноге 10-15 раз
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 ног	Толчком с двух и с одной ноги
3. Прыжок с места на горку матов	Две серии по 10 пр. с паузами 5 с. Высота	Две серии по 10 пр. с паузами 5с. Высота

	горы 20-25 см	горки 25-30 см
4. Через гимнастическую скамейку или бревно (на высоту 20-30 см)	С двух ног боком 10 раз	
7. На обеих ногах с продвижением вперед и назад	<i>По всей длине акробатической дорожки 1-2 линии</i>	
Упражнения для развития быстроты		
1. Пробегание отрезков на время	10-15 м	15-20 м
2. Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа 6-8 раз	8-10 раз
Упражнения для развития выносливости		
Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)		