

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей № 34**

Принято:
Советом педагогов
МАДОУ детский сад № 34
Протокол № 2 от 31.08.2023 года
С учетом мнения родителей воспитанников

Утверждено:
Приказом № 492-д от 01.09.2023 г.
Заведующий МАДОУ детский сад №34
_____ Н.Н. Кокорина

**«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**
направленность: физкультурно-оздоровительная
возраст воспитанников: 3-7 лет

Автор-составитель:
Кузнецова Галина Юрьевна,
Инструктор по Физической культуре
1КК

ГО Ревда
2023-2024 уч. год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Документ отправлен на официальный сайт
<https://34rev.eduface.ru>
Уполномоченное лицо:
Кокорина Наталья Николаевна
заведующий образовательным учреждением
Ключ подписи:
40bbf3a243966b2ccd52e68ffb64c116
Дата и время подписи - 2023-11-22 08:24:29

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели, задачи	4
1.3. Краткое содержание работы	4
1.4. Планируемые результаты	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год	
2.2 Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год	6
2.3. Календарно-тематическое планирование учебного материала (3-5 лет)	
2.4. Календарно-тематическое планирование учебного материала (5-6 лет)	10
2.5. Календарно-тематическое планирование учебного материала (6-7 лет)	13
2.6. Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике	16
2.7. Классификация акробатических упражнений	17
2.8. Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям	19
3. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей	
3.1. Диагностика физической подготовленности детей	30
3.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике	30
3.3. Методическое обеспечение	32
3.4. Материально-техническое оснащение	33
Список литературы	34
Приложение	35

1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по физическому развитию (нормативный срок освоения 1 – 3 года) «Спортивная гимнастика для дошкольников» разработана на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М. Направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Недостаточная правильная физическая активность, недостаток времени для проработки каждого воспитанника на основных занятиях. Поэтому появилась актуальная необходимость в разработке дополнительной программы, которая поможет в работе с детьми, для развития гибкости и закаливания организма.

Педагогическая целесообразность. Основу данной программы составляют гимнастические упражнения и спортивные упражнения в комплексе. Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навывков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Отличительной особенностью является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Адресат программы. Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые тренировочные занятия.

Срок освоения программы. Программа реализуется для трех возрастов 3-4 года, 4-5 лет, 5-7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, группой по 10 – 20 человек, продолжительностью 30 минут.

2. Цели и задачи дополнительно общеразвивающей программы

Цель - Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей посредством гимнастических упражнений на растяжку.

Задачи программы:

- ✓ Укреплять здоровье детей, закаливать организм;
- ✓ Обучать основам техники акробатических упражнений;
- ✓ Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- ✓ Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- ✓ Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- ✓ Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- ✓ Пропагандировать физическую культуру и спорт.

3. Планируемые результаты

3-4 лет

- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

4-5 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, гимнастической стенке);
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

5-7 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

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

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

Тренер –преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность¹.

¹ http://tashdush.ucoz.ru/2/programma_po_gimnastike_d_sad_pfd_o_2020.pdf

4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Занятия проводятся с 1 сентября 2023 года по 31 августа 2024 года

Возраст детей	Год обучения	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество занятий в год
3-7 лет	Первый	30 минут	2	72

4.2. Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля (опрос, выполнение нормативов)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности. Оборудование, инвентарь и уход за ним	2	1 1		Беседа Презентация
2	Теоретическая подготовка Краткий обзор развития спортивной гимнастики	2	2		
3	Педагогическая диагностика. Обследование уровня усвоения двигательных умений и навыков в спортивной гимнастике	7		7	Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1	15	Наблюдение
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1	10	Наблюдение
6	Основные акробатические упражнения	20	4	16	Выполнение нормативов
7	Изучение техники гимнастических упражнений в комплексе Первоначальное обучение Углубленное разучивание Совершенствование	8 4 2	2	6 4 2	Показ Выполнение нормативов
8	Итого	72	12	60	

4.3. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство детей с понятиями, знакомство с созданием вида спорта «Спортивная гимнастика». Обучение правилам техники безопасности. Знакомство с оборудованием, инвентарем и уход за ним.

Практика: Ознакомление с элементами гимнастических упражнений.

2. Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития спортивной гимнастики.

Теория: Показ и объяснение упражнений по овладению техникой гимнастических упражнений.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений (конкретные упражнения расписываются в календарно-тематическом планировании).

3. Педагогическая диагностика

Теория: Описание правильности выполнения упражнений.

Практика: Правильная постановка тела. Четкость выполнения того или иного упражнения. Обследование уровня усвоения двигательных умений и навыков в спортивной гимнастике.

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Методика обучения ходьбе разными способами. Ввод новых общеразвивающих упражнений.

Практика: Развитие двигательных качеств для укрепления здоровья. Применение различных видов ходьбы на разминочном кругу. Разучивание общеразвивающих упражнений на закрепление двигательных умений и навыков.

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Показ и объяснение акробатических комплексов и упражнений.

Практика: Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей строго применительно к требованиям спортивной гимнастики. Выполнение упражнений по овладению техник спортивной гимнастики. Разучивание акробатических упражнений.

6. Основные акробатические упражнения

Теория: Знакомство с видами акробатических упражнений.

Практика: Применение динамических и статических упражнений. Последовательный показ комбинаций в группе, разбег диапазона от простых к сложным по году обучения.

7. Изучение техники гимнастических упражнений в комплексе

Теория: Вольные упражнения показ

Практика: Выполнение упражнений и их совершенствование.

4.4.1. Календарно – тематическое планирование по спортивной гимнастике для детей 3-4 года

Месяц	Неделя	1 занятие (содержание)	Отметка о выполнении (дата, подпись)	2 занятие (содержание)	Отметка о выполнении (дата, подпись)
Сентябрь	1 неделя	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие объяснение что такое «Спортивная гимнастика» наглядный показ. Ходьба на носках, на пятках, бег друг за другом. Гимнастические упражнения на матах березка, кошка, лисичка, лодочка. Самостоятельная свободная деятельность на тренажерах 5 мин.		Ходьба с пятки на носок, на носках на пятках, бег друг за другом. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Шпагаты растяжка, упражнение скрепка. Самостоятельная деятельность 5 мин.	
	2 неделя	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег друг за другом. Упражнение велосипед лежа на спине, березка, лежа на животе лисичка, лодочка. Шпагаты диагностика. 5 мин самостоятельная деятельность тренажеры.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза (лежа на спине ноги согнуты руки вдоль туловища). Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. В конце занятия самостоятельная свободная деятельность 5 мин, далее ССД.		Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседание. Бег в сочетании с прыжками, шаг полки, бег. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.	
	4 неделя	Бег в медленном, умеренном, быстром темпе чередовать. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см для понятия процесса. ССД.	

Октябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД. Кувырок с горки 20 см. Игра «Аист».	
	2 неделя	Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см. ССД.		Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.	
	3 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения неваляшка, кораблик. Шпагаты растяжка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.	

Ноябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	2 неделя	Ходьба друг за другом. Бег в рассыпную. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	3 неделя	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Шпагат поперечный. Кувырок на мате. ССД.		Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	

Декабрь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла	
	2 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.		Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа. Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части. И/у для развития ритма: «Сороконожка». Акробатика: «Улитка», «Шпагат». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Ловишки с лентой». Релаксация «Дерево». Лазание на высоту 1 м. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	
	4 неделя	Правильная постановка стопы при беге(теория). Боковой галоп, бег спиной вперед. Танцевальная зарядка «Буратино». «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички. Танцевальная зарядка «Антошка». И/у для развития ритма «Слушай и повторяй». Акробатика- «Лягушки», «Кольцо». Танцевальная композиция «Капельки». Релаксация «В лесу»	

Январь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Игра «День и ночь».	
	2 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Мостик из положения лежа. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Группировка во время кувырка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же на другую ногу впереди (то же с закрытыми глазами).		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	
	4 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с).	

Февраль	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».	
	3 неделя	Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки». И/удля развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения. «Шпагат», «Лодочка»		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки»	

Март	1 неделя	Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах. Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками. И/у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее». Акробатика «Полушпагат», «Корзинка». П/и «Рыбак и рыбки» Выполнение акробатических элементов отдельно и в комбинации. Стойки на носках на линии, шаги по линии.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория). Бег в медленном, умеренном, быстром темпе чередовать; подскоки на месте и в движении. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка». П/и «Спортивная фигура, замри!».	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств. Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	
	4 неделя	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	

Апрель	1 неделя	Ходьба в наклоне, передвижение на руках, ноги стоят на гимнастической скамье. Гимнастические упражнения. Стойка на руках. Ходьба «обезьяний шаг». Кувырки вперед с горки. П/и кто быстрее возьмет мяч. Дыхательная гимнастика.		Ходьба в колонне по одному. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны». Стойка на руках. Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу. Силовая гимнастика на степ-платформе. Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом. Подвижные игры «Мой весёлый мяч». Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».	
	2 неделя	Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. Игровое упражнение «Обезьянки». Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Акробатика.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: «мост», «кораблик», «березка». Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал».	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комбинации гимнастическая скамья прыжок на батут, соскок с батута на мат, правильная постановка прыжка и стойка с прямой спиной. И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп. Комбинация с батутотом. Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок».	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комбинации гимнастическая скамья прыжок на батут, соскок с батута на мат, правильная постановка прыжка и стойка с прямой спиной и кувырок вперед. Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.	

Май	1 неделя	Бег вперед- назад, руки за головой; прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом И/у для развития чувства ритма: «Подхвати ритм»		Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Развитие физических качеств. Текущий, фронтальный, тестирование.	
	2 неделя	Комбинации гимнастическая скамья прыжок на батут, соскок с батута на мат, правильная постановка прыжка и стойка с прямой спиной. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Комбинации гимнастическая скамья прыжок на батут, соскок с батута на мат, правильная постановка прыжка и стойка с прямой спиной. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
	3 неделя	Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. ОРУ со скакалкой. Гимнастические упражнения березка, мостик, кораблик, неваляшка. Шпагат продольный. ССД.		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется.». Развитие физических качеств. Лазание на высоту 1 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис пятками или под коленками. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках. Обезьяний шаг. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. ОРУ со скакалкой. Гимнастические упражнения березка, мостик, кораблик, неваляшка. Шпагат продольный правая, левая нога. ССД.		Ходьба в наклоне с прямой ногой, рукой касаемся носка. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. ОРУ со скакалкой. Гимнастические упражнения березка, мостик, кораблик, неваляшка. Шпагат продольный. ССД.	

Июнь	1 неделя	Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла»		Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца). Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Спортивная фигура, замри!» Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа. Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части. И/удля развития ритма: «Сороконожка». Акробатика: «Улитка», «Шпагат». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Ловишки с лентой». Релаксация «Дерево»	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Ходьба парами. Бег с парами, бег с хлопками в ладоши над головой. Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла»	
	3 неделя	Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела. Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки». И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». И/и «Замри!». Релаксация: «На корабле».		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди. Игра «Аист».	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Мостик из положения лежа. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).	

Июль	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. И/у «Лошадки». Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик». И/у «Подхвати ритм». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Догонялки с хвостиком».		Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседание. Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «Антошка». И/удля развития ритма «Слушай и повторяй». Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» Релаксация «В лесу».	
	2 неделя	Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении «Великаны-гномы». Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп. Танцевальная зарядка «Два веселых гуся». И/удля развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай». Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе,		Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Акробатика «Полушпагат», «Лягушки» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	
	3 неделя	Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла		Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю. Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп. Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок». И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно. Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка». П/и «Рыбак и рыбки»	
	4 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей		Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела. Бег вперед-назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. Танцевальная гимнастика «Куклы-невалюшки». И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». И/и «Замри!». Релаксация: «На корабле»	

4.4.2. Календарно – тематическое планирование по спортивной гимнастике для детей 4-5 лет

Месяц	Неделя	1 занятие (содержание)	Отметка о выполнении (дата, подпись)	2 занятие	Отметка о выполнении (дата, подпись)
Сентябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну в круг. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, захлест голени. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см. ССД.		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	
	3 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения неваляшка, кораблик. Шпагаты растяжка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Группировка во время кувырка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).	

Октябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. И/у «Лошадки». Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик». И/у «Подхвати ритм». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Догонялки с хвостиком».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	
	2 неделя	Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».	
	3 неделя	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой.		Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки». И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения. «Шпагат», «Лодочка»	
	4 неделя	Лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами.	

Ноябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. И/у «Лошадки». И/у «Подхвати ритм». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Догонялки с хвостом».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Игра «День и ночь».	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Мостик из положения лежа. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).	
	3 неделя	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди. Игра «Аист».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с).	

Декабрь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».	
	3 неделя	Правильная постановка стопы при беге(теория). Боковой галоп, бег спиной вперед. Танцевальная зарядка «Буратино». «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	4 неделя	Ходьба с пятки на носок, на носках на пятках, бег друг за другом. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Шпагаты растяжка, упражнение скрепка. Самостоятельная деятельность 5 мин.		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки».	

Январь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседание. Бег в сочетании с прыжками, шаг полки, бег. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».	
	3 неделя	Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см для понятия процесса. ССД. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД. Кувырок с горки 20 см. Игра «Аист».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	4 неделя	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки»	

Февраль	1 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.		Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	
	2 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Мостик из положения лежа. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).	
	3 неделя	Группировка во время кувырка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	
	4 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).		Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с).	

Март	1 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».	
	3 неделя	Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки». И/удля развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения. «Шпагат», «Лодочка»		Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	4 неделя	Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки»	

Апрель	1 неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Выполнение акробатических элементов отдельно и в комбинации. Стойки на носках на линии, шаги по линии.		Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория). Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка». П/и «Спортивная фигура, замри!».	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: «мост», «кораблик», «березка». Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
	3 неделя	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: «мост», «кораблик», «березка». Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	
	4 неделя	Ходьба в наклоне, передвижение на руках, ноги стоят на гимнастической скамье. Ходьба «обезьяний шаг». Кувырки вперед с горки. П/и кто быстрее возьмет мяч. Дыхательная гимнастика.		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	

Май	1 неделя	Ходьба в наклоне, передвижение на руках, ноги стоят на гимнастической скамье. Ходьба «обезьяний шаг». Кувырки вперед с горки. П/и кто быстрее возьмет мяч. Дыхательная гимнастика.		Ходьба в колонне по одному. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны». Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу. Силовая гимнастика на степ-платформе. Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом. Подвижные игры «Мой весёлый мяч». Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».	
	2 неделя	Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. Игровое упражнение «Обезьянки». Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Акробатика.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	3 неделя	Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	

Июнь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Правильная постановка стопы при беге(теория). Боковой галоп, бег спиной вперед. Танцевальная зарядка «Буратино». «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Группировка во время кувырка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).	
	4 неделя	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба в колонне по одному. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны». Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу. Силовая гимнастика на степ-платформе. Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом. Подвижные игры «Мой весёлый мяч». Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».	

Июль	1 неделя	Бег вперед- назад, руки за головой; прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом И/у для развития чувства ритма: «Подхвати ритм»		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие объяснение что такое «Спортивная гимнастика» наглядный показ. Ходьба на носках, на пятках, бег друг за другом. Гимнастические упражнения на матах березка, кошка, лисичка, лодочка. Самостоятельная свободная деятельность на тренажерах 5 мин.	
	2 неделя	Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег друг за другом. Упражнение велосипед лежа на спине, березка, лежа на животе лисичка, лодочка. Шпагаты диагностика. 5 мин самостоятельная деятельность тренажеры.	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза (лежа на спине ноги согнуты руки вдоль туловища). Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. В конце занятия самостоятельная свободная деятельность 5 мин, далее ССД.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Бег в медленном, умеренном, быстром темпе- чередовать. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.	

4.4.3. Календарно – тематическое планирование по спортивной гимнастике для детей 5-7 лет

Месяц	Неделя	1 занятие (содержание)	Отметка о выполнении (дата, подпись)	2 занятие	Отметка о выполнении (дата, подпись)
Сентябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну в круг. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, захлест голени. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см. ССД.		Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	
	3 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения неваляшка, кораблик. Шпагаты растяжка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Группировка во время кувырка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).	

Октябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. И/у «Лошадки». Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик». И/у «Подхвати ритм». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Догонялки с хвостиком».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	
	2 неделя	Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Танцевальная гимнастика «Часики». И/у для развития ритма «Что звучит». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка». Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра». П/и «Замри!». Релаксация «Кукла		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».	
	3 неделя	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой.		Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте. Танцевальная зарядка «Куклы-невалюшки». И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения. «Шпагат», «Лодочка»	
	4 неделя	Лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами.	

Ноябрь	1 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. И/у «Лошадки». И/у «Подхвати ритм». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Догонялки с хвостом».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Игра «День и ночь».	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Стойка на лопатках, согнув ноги. Мостик из положения лежа. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).	
	3 неделя	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди. Игра «Аист».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с).	

Декабрь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».	
	3 неделя	Правильная постановка стопы при беге(теория). Боковой галоп, бег спиной вперед. Танцевальная зарядка «Буратино». «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	4 неделя	Ходьба с пятки на носок, на носках на пятках, бег друг за другом. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Шпагаты растяжка, упражнение скрепка. Самостоятельная деятельность 5 мин.		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки».	

Январь	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	2 неделя	Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседание. Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	3 неделя	Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см для понятия процесса. ССД.		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки»	
	4 неделя	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД. Кувырок с горки 20 см. Игра «Аист».		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	

Февраль	1 неделя	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	2 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. ССД.		Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
	3 неделя	Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией. Гимнастические упражнения березка, кораблик, лодочка, скрепка, лягушка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 20 см. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). ССД.		Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств. Кувырок с горки 30 см. ССД.	
	4 неделя	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения неваляшка, кораблик. Шпагаты растяжка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз на гимнастической стенке с висом на руках. Кувырок с горки 25 см. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.	

Март	1 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	2 неделя	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	3 неделя	Ходьба друг за другом. Бег в рассыпную. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	4 неделя	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД.	

Апрель	1 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».		Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	
	2 неделя	Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки». И/удля развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения. «Шпагат», «Лодочка». Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).		Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек». Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников. И/удля развития ритма «Хлоп-топ». Акробатика «Складочка», «Корзинка». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы». П/и «Салки»	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошки. Кувырок на мате. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошки. Кувырок на мате. ССД.	
	4 неделя	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошки. Кувырок на мате. ССД.	

Май	1 неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Выполнение акробатических элементов отдельно и в комбинации. Стойки на носках на линии, шаги по линии.		Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория). Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка». П/и «Спортивная фигура, замри!».	
	2 неделя	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: «мост», «кораблик», «березка». Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	
	3 неделя	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Легкий бег. Подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки». Аэробика: «мост», «кораблик», «березка». Силовая гимнастика на тренажерах. Художественная гимнастика с обручем. Подвижные игры «Узнай, кто позвал». Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	
	4 неделя	Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).		Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	

Июнь	1 неделя	Ходьба в наклоне, передвижение на руках, ноги стоят на гимнастической скамье. Ходьба «обезьяний шаг». Кувырки вперед с горки. П/и кто быстрее возьмет мяч. Дыхательная гимнастика.		Ходьба в колонне по одному. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны». Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу. Силовая гимнастика на степ-платформе. Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом. Подвижные игры «Мой весёлый мяч». Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок».	
	2 неделя	Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны. Бег обычный между предметами. Игровое упражнение «Обезьянки». Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Акробатика.		Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.	
	3 неделя	Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка».		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).	
	4 неделя	Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД. Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств. Правильная постановка стопы при беге(теория). Боковой галоп, бег спиной вперед. Танцевальная зарядка «Буратино». «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. Полу-шпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	

Июль	1 неделя	Бег вперед- назад, руки за головой; прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом И/у для развития чувства ритма: «Подхвати ритм». Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка». Кувырок с горки 30 см. ССД.		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие объяснение что такое «Спортивная гимнастика» наглядный показ. Ходьба на носках, на пятках, бег друг за другом. Гимнастические упражнения на матах березка, кошка, лисичка, лодочка. Самостоятельная свободная деятельность на тренажерах 5 мин.	
	2 неделя	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и соскок на батут и на мат.		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег друг за другом. Упражнение велосипед лежа на спине, березка, лежа на животе лисичка, лодочка. Шпагаты диагностика. 5 мин самостоятельная деятельность тренажеры.	
	3 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, подъем таза. Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, перекатами. Бег друг за другом. Гимнастические упражнения березка, подъем таза (лежа на спине ноги согнуты руки вдоль туловища). Упражнения на животе: кораблик, лодочка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Гимнастическое упражнение неваляшка. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. В конце занятия самостоятельная свободная деятельность 5 мин, далее ССД.	
	4 неделя	Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения березка, мостик. Упражнения на животе: кораблик, коробка, лисичка. На четвереньках упражнение кошка. Кувырок на мате. ССД.		Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать. Упражнение на спине березка, велосипед, ножницы. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). Упражнения на животе лисичка, кольцо, лодочка, кораблик. Ходьба по гимнастической скамье и лаз по гимнастической стенке. ССД.	

5. Условия реализации программы

5.1. Информационное обеспечение

Реализация программы «Спортивная гимнастика для дошкольников» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:

1. Организационные:

- ✓ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь);
- ✓ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ **Поточный** (при котором гимнастки одна за другой без пауз выполняют упражнение);
- ✓ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- ✓ **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- ✓ По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- ✓ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- ✓ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

5.2. 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.

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

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

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

напряжения, овладение школой движения.

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

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

Основная часть 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. 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.).

6. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей

6.1. Диагностика физической подготовленности детей

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

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

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

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

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

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

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

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

5. Мост (из произвольного положения).

- | | |
|---|---------------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу | 0,2-0,1 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | (без сбавки) |

1. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- | | |
|--|-------------------|
| ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| ✓ То же, но нога параллельно полу | 0,5 |
| ✓ То же, нога на уровне груди | 0,3 |
| ✓ То же, нога на уровне плеча | 0,1 |
| ✓ То же, нога на уровне уха | без сбавок |

Список литературы

1. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
2. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
6. Ширманова С.И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика». – М: Физкультура и спорт, 2018.
7. <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/ukriepliaiushchaia-ghimnastika-dopolnitnl-naia-proghramma-dietiei-4-7-liet-fizkul-turno-sportivnoie-napravleniie>

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, проведите 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 (50-100г)

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 наклону: 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, удастся выполнить в быстром темпе.

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

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании

Равновесия

Равновесие — это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

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

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

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

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

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты

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

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Упоры

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

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки

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

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

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

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения

Перекаты

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

Многократное 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 голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:

1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2.Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.



3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

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

6.Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

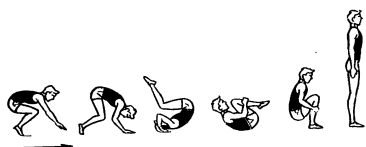
Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

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



4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

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

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4.Кувырок назад в группировке.

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

Последовательность обучения.



1.Кувырок вперед.

2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

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

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

3.Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

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

5. «Самолет».

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

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

Страховка. Одной рукой поддерживать 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 поддерживать 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.

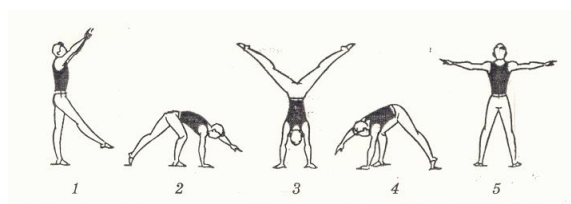
10. «Птичка».

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° 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.

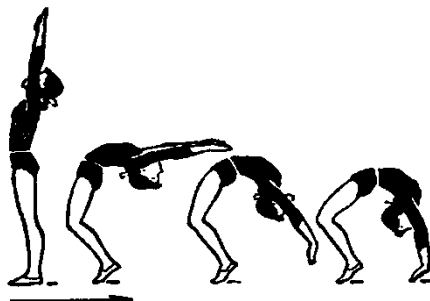


2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

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 полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

14. Кувырок назад в полушагата.

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 - полушагата.

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 ногу 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 полушагата.
6. Из упора присев кувырок назад в полушагата.

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).

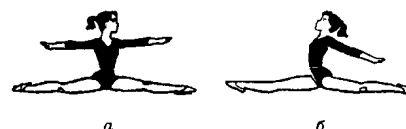
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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. 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



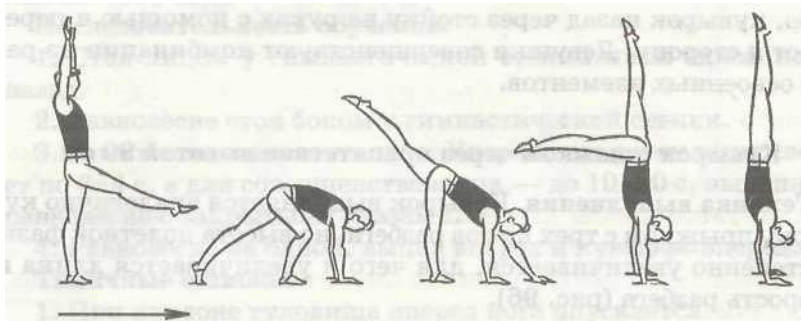
настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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.

18. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх 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.

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 не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

Ритмо-двигательные 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.

Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутков: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте

1. **«Зайка – попрыгай-ка».** Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).
2. **«Попрыгунчики».** Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).
3. **«Кенгуру».** Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).
4. **«Зайки».** Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).
5. **«Вертушки».** Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).
7. **«Космонавт».** Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребенок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Разбег

Техника выполнения

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для

выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения

2. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

3. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.

4. Бег с ускорением (шаги удобной длины);

5. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.

6. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Висы стоя



1. **Вис стоя на согнутых руках** (рис.1). Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

2. **Вис стоя** (рис. 2). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° .

Рис 1. 3. **Вис стоя согнувшись** (рис.3). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.

3. **Вис стоя сзади** (рис. 4). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



а

5. **Вис присев** (рис. 5). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. **Вис присев сзади** (рис. 6). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

Висы лежа.



Рис 5



Рис 6

1. **Вис лежа** (рис. 7). Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

2. Вис лежа согнувшись (рис. 8). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

3. Вис лежа сзади (рис.9). Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



Рис. 7 .

Рис. 8



Рис. 9

Висы (простые).

1. **Вис** (рис. 10). Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10-15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

2. **Вис на согнутых руках** (рис. 11). Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

3. **Вис согнув ноги** (рис. 12). Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Рис.10 Рис.11 Рис.12



Подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Висы и упоры.

Вис согнувшись (рис. 13) выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.



Рис. 13

Вис углом (рис. 14) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.

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

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191077

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025