



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2024 № 108/о

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ГЕРКУЛЕС. Развитие физических способностей дошкольников
средствами силовой гимнастики»**

Базовый уровень
Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Срок реализации 1 год

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Автор программы:
Кеба Т.В.,
инструктор по физической культуре

Рекомендована к реализации
решением педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024

Оленегорск,
2024

Структура программы

	Разделы программы	Содержание раздела	Страница
I.	Целевой	1.1. Пояснительная записка	3
		1.1.2. Цели и задачи реализации программы	4
		1.1.3. Теоретические и концептуальные основы Программы	4
		1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	5
		1.1.5. Возрастные характеристики развития детей	6
		1.2. Планируемые результаты освоения программы	8
		1.3. Особенности проведения педагогического мониторинга	9
II.	Содержательный	2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	11
III.	Организационный	3.1. Учебно-тематический план	17
	ПРИЛОЖЕНИЯ		

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мышечная сила, развитая мускулатура способствует успешному функционированию всего организма. Силу нужно развивать с дошкольного возраста. Интенсивная работа большого количества мышц оказывает на организм ребенка тренирующее, развивающее действие. Благодаря разнообразным силовым упражнениям улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, формируются моральные качества (воля, выдержка, терпение, работоспособность). Развитие силовой выносливости мышц туловища дошкольников, хотя известно, что развитие этого физического качества способствует оптимальному формированию опорно-двигательного аппарата детей.

Существует несколько понятий силовых способностей.

Абсолютная сила – способность проявлять максимальное напряжение в относительно короткий отрезок времени. Эта способность оценивается обычно с помощью динамометра.

Относительная сила определяется делением показателя абсолютной силы на вес тела. У детей дошкольного возраста она составляет 1,5-1,8 у.е. (Е.Н.Вавилова). Это значит, что ребенок может поднять вес, превышающий его собственный. Для развития силы у дошкольников следует использовать упражнения, выполнение которых связано с преодолением сопротивления. Им служат различные отягощения: гантели, эспандеры, эластичные бинты или вес собственного тела. Можно выполнять упражнения, где сопротивлением является внешняя среда (бег по глубоко снегу, песку, воде).

Дополнительная общеразвивающая программа «ГЕРКУЛЕС. Развитие физических способностей дошкольников средствами силовой гимнастики» (далее – Программа) направлена на развитие силовых способностей и культуру движений ребенка.

Методологической и нормативной основой определения содержания Программы являются нормативные правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

1.1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: поиск, выявление и создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия реализации способностей детей в силовой гимнастике.

Задачи:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей средствами силовой гимнастики.
2. Воспитание интереса к занятиям силовыми упражнениями;
3. Развитие двигательных качеств и умений:
 - ловкости, силы и выносливости, координации движений;
 - формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
 - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
4. Развитие психических процессов:
 - восприятия, внимания, воли;
 - чувства уверенности в себе.
5. Развитие нравственно-волевых и коммуникативных качеств личности.

1.1.3. Теоретические и концептуальные основы Программы

Содержательную основу Программы составляют *культурно-исторический*, а технологическую – *системно-деятельностный* подходы к развитию ребенка и организации образовательной среды.

Согласно культурно-историческому подходу развитие человека происходит путем присвоения исторически выработанных (культурных) форм и способов деятельности. основоположник данного подхода Л.С. Выготский отмечал, что развитие мышления и других психических функций ребенка в первую очередь происходит через освоение им «культурных» знаков (речи, языка и пр.).

В основе системно-деятельностного подхода лежит представление о том, что развитие всех сторон личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательного процесса согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели - повышение индекса здоровья детей через использование современных здоро-

всесберегающих технологий, всестороннее развитие личности дошкольника средствами силовой гимнастики, является создание условий для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

Интеграция основного и дополнительного образования как равноправных компонентов единого процесса социализации детей образуют оздоровительно - развивающее пространство развития и социализации личности ребенка. Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;
- развитию физических качеств;
- решению физкультурно-оздоровительных задач вместе с педагогами и медицинским работником;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно при использовании основных принципов обучения:

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип системности;
- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л.С.Выготского «о зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребенка;
- принцип сознательности и активности детей, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приемы активизации познавательных способностей детей. Перед ребенком необходимо ставить познавательные задачи, в решении которых он опирается на собственный опыт. Этот принцип способствует более интересному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребенком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;
- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей на преимуществах двигательных, речевых заданий;
- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;

– принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

1.1.5. Возрастные характеристики развития детей

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны

различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1. Повышение уровня физического развития и укрепление здоровья;
2. Владение спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними;
3. Применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическим развитием);
4. Владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой;
5. Освоение гимнастических и акробатических упражнений на ковре и снарядах, с проявлением творчества, смелости, демонстрацией достигнутых результатов гибкости, растяжки, силы, ловкости, координации движений;
6. Овладение навыками релаксации и восстановления после физической

нагрузки;

7. Повышение интереса к спорту, двигательной культуре, привычке держать осанку; укрепление костно-мышечного аппарата и мышечного корсета;

8. Овладение умением честно оценивать свои результаты и свое поведение в коллективе, достигать цели благодаря выдержке и настойчивости.

1.3. Особенности проведения педагогического мониторинга

Оценка общей и специальной физической подготовленности

Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Тесты для определения уровня развития силы

Для определения мышечной силы подбираются упражнения с преодолением сопротивления. При измерении статической силы используются разные динамометры (кистевые, стантовые). Для измерения динамической силы детей дошкольного возраста используют упражнения с преодолением массы собственного тела, которые свидетельствуют скорее об уровне силовой выносливости.

Тесты на силу должны быть комплексными и подобранными для основных мышечных групп плечевого пояса, спины, живота, ног.

Примером комплекса тестов для определения "минимальной силы" есть тест "Крауса - Вебера", который состоит из 6 упражнений:

1. Для определения силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава используется упражнение "сед из положения лежа на спине, руки за головой". В том случае, если воспитанник не может подняться, он получает 0 баллов, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя - 5 баллов, при правильном самостоятельном выполнении - 10 баллов.

2. Для определения силы мышц живота используется упражнение "сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями". Подсчет баллов делается так, как и при выполнении первого упражнения.

3. Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение "поднимание ног из положения лежа на спине". Воспитанник, который тестируется должен поднять ноги на высоту 125,4 см над полом и как можно дольше удержать их в этом положении. За каждую секунду присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.

4. Для определения силы мышц спины используется упражнение "поднимание туловища из положение лежа на животе". Тот, кто тестируется, ложится на живот на специальную подушку, руки кладет за голову.

Партнер фиксирует его ноги, после чего он поднимает туловище и удерживает его в этом положении на протяжении 10 с. Подсчет баллов проводится так, как в предыдущем упражнении.

3. Исходное положение следующего упражнения - "поднятие ног в положении лежа на животе": - такое же, как и в предыдущем. Партнер фиксирует верхнюю часть его туловища, после чего испытуемый поднимает прямые ноги над полом и удерживает их в этом положении на протяжении 10 с.

Подсчет баллов проводится также, как в упражнении 3.

6. Последнее упражнение - наклон туловища - выполняется с целью определения уровня развития гибкости. Тестируемый должен тронуть кончиками пальцев пол - в этом случае упражнение считается выполненным. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Подсчитывается общее количество баллов.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Занятия силовой гимнастикой обеспечивают гармоническое развитие организма мальчиков благодаря многообразию ее средств. Упражнения силовой гимнастики по воздействию на занимающихся можно подразделить на подготовительные, основные и реабилитационные.

1. Подготовительные упражнения используются для подготовки организма к основной работе. Способствуют развитию двигательных способностей, координации, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки. К ним относятся:

- строевые и общеобразовательные упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метании, ловле, лазаний);
- упражнения на внимание.

2. Основные упражнения:

- с отягощением и без отягощения;
- упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота и т.п.)

3. Реабилитационные упражнения помогают восстановить силы и привести все системы и органы к норме, это:

- упражнения на дыхание;
- упражнения на растягивание и расслабление;
- подвижные игры.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми. Содержание и практический материал могут варьироваться в зависимости от способностей детей, условий ее использования.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

I. Теоретическая часть:

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила использования спортивного инвентаря.
3. Гигиена спортсмена.
4. Терминология силовых упражнений.

5. Техника безопасности и самоконтроль.
- II. Практическая часть:
 1. Общая физическая подготовка (строевые упражнения ОРУ для рук, шеи, туловища и ног).
 2. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости; упражнения, способствующие развитию равновесия, скоростной реакции, на ориентировку в пространстве).
 3. Изучение и совершенствование техники силовых упражнений.
 4. Участие в соревнованиях.
 5. Контрольные испытания и ОФП и СФП.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

Организация совместной деятельности по развитию физических способностей дошкольников средствами силовой гимнастики требует четкой организации работы, поэтому каждое занятие подчинено общей структуре, которая включает подготовительную, основную и заключительные части.

1. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** предназначена для подготовки организма к предстоящей нагрузке.

Задачи: организация, концентрация внимания детей, умеренное разогревание организма. Упражнения должны распределяться по возрастающей трудности, интенсивности и дозировке.

Средства: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, упражнения на внимание и быстроту реакции, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Упражнения должны выполняться в умеренном темпе и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы.

2. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** Порядок решения двигательных задач строится с учетом диагностики работоспособности детей, для сохранения которой волнообразно повышают и понижают нагрузку и ее интенсивность.

Средства: комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы упражнений на развитие определенных мышечных групп, силовые комплексы с отягощениями и без отягощений, упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические скамейки, гимнастические лестницы).

4. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Основная задача: постепенное снижение нагрузки и поведение итогов.

Средства: различные упражнения на растягивание и расслабление, малоподвижные игры, спокойная ходьба.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

по организации совместной деятельности с детьми

1 этап – отбор и начальная подготовка.

Задачи:

- изучение особенностей детей;
- общая физическая подготовка;
- привитие интереса к занятиям силовой гимнастикой.

2 этап – начальная специализированная подготовка

Задачи:

- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие общих физических качеств и специальных физических качеств;
- обучение технике силовых упражнений;
- воспитание волевых качеств.

3 этап – специальная физическая подготовка

Задачи:

- развитие специальных физических качеств;
- обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей;
- формировать технику выполнения акробатических и силовых упражнений;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях силовой гимнастикой.

Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные физические упражнения.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

спортивные упражнения (акробатические группировки, перекаты, кувырки);
упражнения на канате (шесте), турнике, рукоходе;
акробатические прыжки и упражнения на батутах;
упражнения на гимнастической стенке, веревочной лесенке и щите.

1. Спортивные упражнения (акробатические группировки, перекаты)

Задача инструктора – продолжать двигательный навык в кувырке и доводить его до точной техники с последующим усложнением.

Начинать надо с простейших группировок, перекатов, а затем уже переходить на кувырки. Для упрощения выполнения детьми группировок, перекатов и кувырков обучение целесообразно осуществлять через образное восприятие. Например, при выполнении группировок можно использовать игры «Где же наши детки», «Прятки», «Колобочки», при перекатах – «Ванька-Встанька», «Ай, качи-качи-качи» и др.

При начальном обучении кувыркам большое внимание уделяется умению группироваться и сохранять положение до окончания упражнения, а также избегать типичных ошибок (упор на голову и расслабление).

Методические рекомендации

1. Инструктор должен хорошо знать технику выполнения группировок, перекатов и кувырков, уметь страховать детей.
2. Дети осваивают технику акробатических кувырков в зависимости от физической подготовленности и индивидуальных физических особенностей, поэтому независимо от возраста начинать обучение каждого ребенка надо с группировок и перекатов.
3. Начальное обучение должно быть индивидуальным: прежде чем ввести кувырки, инструктор отрабатывает их в свободное время.
4. Группировки, перекаты и кувырки выполняются только на матах (матрацах с покрытием) и обязательно со страховкой.

Методические приемы те же, что и при обучении акробатическим упражнениям.

Техника выполнения

1 этап подготовки – группировка. Группировка – это положение тела, при котором ноги согнуты в коленях (хватом руками за голени); стопы и колени слегка разведены, сильно притянуты к груди; спина округлена; голова наклонена вперед; локти плотно прижаты к телу. Хват руками за каждую голень. При группировке для вращения вперед голову и плечи следует опустить к коленям; для вращения назад – колени подтянуть к груди.

2 этап подготовки – перекаты. Перекаты – это движения с последовательным касанием мата отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад, в сторону (влево, вправо). Умение группироваться в перекатах помогает детям страховать при падениях.

Виды перекатов.

Перекаты из группировки сидя на краю мата – перекатиться назад, коснуться лопатками мата и вернуться в и.п. (перекатиться вперед); так несколько раз.

Перекаты из группировки лежа на спине – касание мата лопатками, затем копчиком.

Перекаты из группировки лежа на боку – перекатывание с боку на бок, не касаясь головой мата.

Кувырки.

Кувырки – это вращение тела через голову вокруг поперечной фронтальной оси с последовательным касанием мата лопатками и перекатом на всю спину. Завершается кувырок принятием стойки на ногах для следующего кувырка или основной стойки. Название кувырка определяет исходное положение и темп его выполнения, например:

- 1 Кувырок-перекат – плавный перекат через голову с выпрямленными ногами;
- 2 Кувырок вперед – кувырок в приседе;
- 3 Кувырок с прыжком – подпрыгивание перед выполнением кувырка и по-

- сле него;
- 4 Кувырок с разбега – перед кувырком разбежаться и подпрыгнуть;
 - 5 Кувырок в обруч – кувырок с пролетанием в обруч;
 - 6 Кувырок назад из седа или приседа спиной к мату.

2. Упражнения на канате (шесте), турнике, рукоходе.

Гимнастические упражнения на канате

1. Вис на руках с прогибанием туловища, головы и соединенных выпрямленных ног назад.
2. Вис на руках с прогибанием туловища, ноги сгибаются в коленях, а носки тянутся к голове.
3. Уголок в висе на руках, прямые ноги поднять вперед и вытянуть носки.
4. Шпагат в висе на руках из положения уголка, развести прямые ноги в стороны в меру своих возможностей и вытянуть носки.

Виды подтягивания с выполнением упражнений на турнике

1. Вис с попыткой подтягивания.
2. Вис с понятием выпрямленных ног вперед, как уголок.
3. Вис с выполнением различных упражнений ногами: развести ноги в стороны с вытянутыми носками; одну ногу оставить вытянутой, а носок другой положить на колено вытянутой ноги и т.п.
4. Кольцо. В висе прогнуться назад, согнуть ноги в коленях и носками тянуться к голове.
5. Улитка. В висе прогнуться назад, одну ногу оставить вытянутой, а другую согнуть в колене, носком коснуться колена вытянутой ноги.
6. Вис с выполнением упражнений на свободное творчество.
7. Передвижение по перекладине руками.
8. Подтягивание на руках со сгибанием их в локтях.
9. Подтягивание на турнике с попыткой дотянуться подбородком до перекладины.

3. Упражнения на гимнастической стенке, веревочной лесенке и щите

Виды лазания по веревочной лестнице.

1. Лазанье приставным шагом.
2. Лазанье переменным шагом.
3. Лазанье с перелезанием на другую сторону лесенки.
4. Лазанье на скорость.
5. Лазанье с выполнением заданий: снять предмет, повесить предмет, сбить предмет и др.

Упражнения на веревочной лестнице.

1. Птичка на ветке. Вис на руках с прогибанием туловища назад и с отведением соединённых ног с вытянутыми носками.

2. Колечко. Из положения виса отвести согнутые ноги назад, носками пытаться дотянуться до головы.

3. Улитка. Из положения колечка одну ногу отвести назад, носком другой коснуться колена выпрямленной ноги.

4. Уголок. Из положения виса поднять прямые ноги вперёд, соединить их и пропустить между реек или развести в стороны на ширину рейки.

5. Шпагат. Из положения уголка развести прямые ноги в стороны и вытянуть носки.

Уголок и шпагат можно выполнять, стоя на лесенке спиной (в зависимости от возможностей ребёнка).

4. Акробатические прыжки и упражнения на батутах

Техника выполнения прыжков на батуте

1. «Зайка-попрыгайка» - произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки.

2. «Попрыгунчики» - прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх.

3. «С пенечка на пенек» - прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол.

4. «Кенгуру» - прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед-вверх и подтягиванием коленей к груди.

Усложнения: 1). Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди.

2). Запрыгивание на батут и спрыгивание с него, как кенгуру.

3). Спрыгивание с батута на пол боком.

4) Запрыгивание на батут боком.

5. «Зайки» - прыжки на батуте в приседе.

6. «Лягушата» - прыжки из и.п. сидя, ноги скрестно. Прыжки с отталкиванием ногами, ягодицами и руками с опорой за спиной.

7. «Ракета» - прыжки из и.п. сидя на коленях.

8. «Вертушки» - прыжки стоя и в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом.

9. «Пляска» - прыжки и подскоки с различными дополнительными движениями рук, головы и тела.

10. «Маугли» - прыжки на батуте и с батута на батут из и.п. – полуприсед, ребёнок взмахивает руками в стороны-вверх и подпрыгивает, разводя прямые ноги в стороны уже в полете, до приземления соединяет их.

11. «Космонавт» - прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребёнок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Кувырки на батуте и техника их выполнения

Техника кувырка вперед. Ребёнок стоит лицом к батуту, ноги на ширине плеч. Руки ставит в упор на батут. Наклоняясь вперед, голову прижать к груди. Техника кувырка та же, что и кувырок-перекат. После кувырка ребёнок переходит в положение седа на батуте. После кувырка быстро встает.

Техника кувырка назад. Данный кувырок хорошо выполняется из акробатического упражнения «Березка». Ребёнок разводит прямые ноги в стороны, руками упирается за головой на батут, захватив его крайнее кольцо. Затем, упираясь руками, подтягивает тело и разведенные в стороны ноги назад к голове. Приземляется на широко расставленные ноги. Далее выпрямляется и поднимает руки вверх.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения (от 4 до 5 лет)

№	Тема	Всего	Теория	Практика	К концу первого года обучения дети БУДУТ Знать: - О положительном влиянии на организм упражнений на развитие силы, и умения владеть своим телом; Уметь: - Выполнять простейшие упражнения силовой гимнастики; - Выполнять базовые элементы с предметами; - Выполнять простейшие элементы акробатических упражнений; - Выполнять начальный цикл упражнений мышечно-суставной гимнастики.
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	
3.	Акробатический упражнения	13	1	12	
4.	Упражнения с эспандером	13	1	12	
5.	Упражнения с гантелями	13	1	12	
6.	Прыжковые упражнения	13	1	12	
7.	Мышечно-суставная гимнастика	13	1	12	
8.	Отжимания и упражнения на гимнастической стенке	13	1	12	
9.	Реабилитационные упражнения	13	1	12	
	Итого:	104	8	96	

Особенности методики

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. В возрасте 4-5 лет ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и ко-

ординация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка тоже развиваются. В 4-5 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые. Ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

№	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	Правила поведения в спорт-зале.	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила силовой гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Общая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> - Выравнивание; - Ходьба на месте и в движении; - Построение; - Переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Для рук и плечевого пояса; - Для шеи и туловища; - Для ног; - Для мышц голени и стопы; - Для развития быстроты, ловкости, общей выносливости 	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому.</p>
<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сюжетные игры; - Обучающие игры; - Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - Малые подвижные игры 	<p>Перед началом игры объяснить ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Базовые упражнения: элементарные позы, движения отдельными частями тела.</p> <p>2. Специальные упражнения: - обучение группировке с и.п. сидя, лежа на спине, перекаты. - освоение спортивных снарядов с индивидуальной помощью в подтягивании, лазании. - отжимание от скамейки и пола и и.п. лежа. - освоение упражнений со спортивным оборудованием (эспандеры, набивные мячи, гантели).</p> <p>3. Акробатические упражнения: - «Маятник», - «Самолет», - «Кольцо», - «Верблюд».</p> <p>4. Упражнения со спортивным оборудованием: - упражнения с эспандером; - упражнения с гантелями; - упражнения с набивными мячами.</p> <p>5. Прыжковые упражнения.</p>	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием с мышечным напряжением и расслаблением в разном темпе.</p> <p>Следует включать соревновательные элементы (У кого лучше? Кто быстрее?). Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное использование на вестибулярный аппарат. Следует осторожнее относиться к количеству выполненных упражнений и строго следить за весовым качеством оборудования.</p> <p>Тестировать показатели на силу и владение телом. В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей, использовать наглядные пособия и показ.</p> <p>Обучать технике безопасности словесно и наглядно, соблюдать строгую дозировку, продолжать обучать технике выполнения упражнений.</p> <p>При разучивании прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног, обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление туловища. В полете стремиться достичь предельной амплитуды.</p>
	<p>1. Мышечно-суставная гимнастика.</p> <p>2. Реабилитационные упражнения.</p>	<p>Обучения упражнениям с осторожностью показом и словесными указаниями с телесными прикосновениями. Использовать игровые методы, сопутствуя словесными указаниями и музыкальным сопровождением.</p>

Второй год обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	<p>К концу второго года обучения дети БУДУТ</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приемы расслабления и реабилитации; - Правила здорового питания; - Элементарные сведения об организме человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Контролировать своё самочувствие; - Выполнять движения согласованно; - Выполнять специальные элементы с предметами силовой гимнастики; - Выполнять второй цикл упражнений мышечно-суставной гимнастики; - Выполнять нормативные требования второго года обучения.
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	
3.	Акробатический упражнения	13	1	12	
4.	Упражнения с эспандером	13	1	12	
5.	Упражнения с гантелями	13	1	12	
6.	Прыжковые упражнения	13	1	12	
7.	Мышечно-суставная гимнастика	13	1	12	
8.	Отжимания и упражнения на гимнастической стенке	13	1	12	
9.	Реабилитационные упражнения	13	1	12	
	Итого:	104	8	96	

Особенности методики

На втором году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. На шестом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ребенок должен использовать объяснение и показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнения. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте мальчики успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои силовые возможности.

п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	Правила поведения в спорт-зале.	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила силовой гимнастики. Формы проведения: беседа, и игра-испытание
2.	Общая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> - строевой шаг - общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание качеству выполнения упражнения, используя словесные приемы обучения.
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - упражнения для развития отдельных групп мышц; - упражнения для развития двигательных качеств	Составляется комплекс ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию силы. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Мальчики должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании и выполнении силовых упражнений.
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> - обучающие игры; - малоподвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта.	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды) Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		Специальная физическая подготовка <i>Техническая подготовка</i> 1. Базовые упражнения - упражнения на наклонной доске, упирающейся в шведскую стенку (лежа на спине, поднять ноги, лежа на животе, подтягиваясь руками и т.д.); - упражнения на дисках; - отжимание на гимнастиче-	Основные элементы выполняются из облегченных и.п., чтоб избежать неблагоприятных воздействий на костно-мышечную систему. Словесные указания, показа, ноги прямые, руки крепко обхватывают гимнастическую стенку. Следует уделить внимание правильной постановке рук и ног, упражнения выполняются с индивидуальной поддержкой. Под строгим соблюдением страховки,

		<p>ской скамейке.</p> <p>2. Акробатические упражнения: - «Маятник», - «Самолет», - «Кольцо», - «Верблюды»; - выпады; - «Пистолетик»; - полушагат; - «Замок».</p> <p>3. Группировки, перекаты: - кувырок вперед, назад, боком.</p> <p>4. Упражнения с предметами (эспандеры, гантели, набивные мячи).</p> <p>5. Упражнения на снарядах: - на турнике; - на кольцах – подтягивание; - на канате – подтягивание и спускание вниз; - веревочная лестница – лазание вверх и вниз; - дополнительное упражнение на турнике – уголок.</p> <p>6. Мышечно-суставная гимнастика.</p> <p>7. Упражнения на тренажерах: - прыжки на скакалке; - упражнение на тренажере «Велосипед»; - прыжки на батуте; - упражнения на спортивном тренажере «Кузнечик».</p>	<p>со словесными объяснениями и указаниями.</p> <p>Продолжать использовать игровые и словесные приемы.</p> <p>Работа ведется индивидуально и со страховкой.</p> <p>Осваивание новых комплексов и изучение техники выполнения упражнений (метод круговой тренировки).</p> <p>Свободное осваивание с индивидуальной помощью.</p> <p>Разучивание и освоение второго комплекса упражнений.</p> <p>При показе и объяснении выполнения упражнений следует учитывать возрастные особенности, чтобы мальчики осмыслили правильность выполнения упражнений.</p> <p>Игровые методы, стихотворный текст и словесные объяснения.</p> <p>Следует следить за правильной посадкой на тренажере и количеством выполнения движений.</p> <p>Свободное осваивание батута с индивидуальной помощью инструктора, прыжки следует выполнять с разнообразной направленностью.</p>
--	--	---	---

Третий год обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	<p>К концу третьего года обучения дети БУДУТ</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приемы оказания первой помощи; - Приемы самоконтроля за физическим состоянием; - Приемы самоанализа. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Четко выполнять базовые упражнения силовой гимнастики; - Четко выполнять специальные элементы; - Выполнять соревновательные упражнения; - Выполнять двигательные действия сложного характера.
1.	Моё здоровье	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	
3.	Акробатический упражнения	13	1	12	
4.	Упражнения с эспандером	13	1	12	
5.	Упражнения с гантелями	13	1	12	
6.	Прыжковые упражнения	13	1	12	
7.	Мышечно-суставная гимнастика	13	1	12	
8.	Отжимания и упражнения на гимнастической стенке	13	1	12	
9.	Реабилитационные упражнения	13	1	12	
	Итого:	104	8	96	

Особенности методики

На третьем году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

К 7 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решений и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения - становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

№	Тема	Содержание	Методические рекомендации
---	------	------------	---------------------------

1.	Моё здоровье	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактика травматизма; - Оказание первой медицинской помощи; - Самомассаж. 	Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий.
2.	Общая и специальная подготовка	<p>Общая физическая подготовка</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в движении; - повороты на месте. <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы ОРУ; - упражнения для развития двигательных качеств. <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - эстафеты; - упражнения из других видов спорта. 	Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования). Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальная.
		<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в парах («силачи», «мельница», «пила», «богатыри», «петухи»); - упражнения в равновесии (заднее, переднее, боковое); <p>2. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпады - полушпагат - «пистолетик» - «Замок» - «Звезда» - «Колесо» - стойка на руках - «Березка. <p>3. Упражнения на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на кольцах; - лазание по веревочной лестнице вверх и вниз (творческий подход); - на турнике – подтягивание, уго- 	Обращать внимание на правильное исходное положение, на положение рук, ног. Использовать метод показа и объяснения. Упражнения разучиваются у опоры и с помощью гимнастической скамейки. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела. Строго дозировать упражнения. Упражнения выполняются под строгим наблюдением инструктора и со страховкой. С индивидуальной поддержкой. Упражнения выполняются под строгим наблюдением инструктора и со страховкой.

	лок, «Звезда», «Перекрутка».	
	4. Мышечно-суставная гимнастика.	Совершенствовать выполнение упражнений, следить за правильным положением частей тела, выполнять правила техники безопасности.
	5. Упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, эспандеры).	Совершенствовать выполнение упражнений, следить за правильным положением частей тела, выполнять правила техники безопасности.
	6. Упражнения на тренажерах: - упражнения с элементами силовой гимнастики и спортивной акробатики.	Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнований).
	7. Отжимание (от скамейки, от пола, на кулаках).	Дозировать выполнение отжиманий индивидуально.

Список литературы

1. Андреева М.К. Упражнения для укрепления мышц живота и бедер. - М.: АСТ, 2008г.

2. Вавилова Е.Н. Развивай у школьников ловкость, силу, выносливость - М.: Просвещение, 2001.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- М.: Олимпийская литература, 2003.
4. Дворкина Л.М. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств. -М.: Советский спорт, 2007.
5. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. - М.: Просвещение. -2000г.
6. Ковалько В.И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток. - М.: Эксмо, 2006.
7. Купчинов Р.И. Физическое воспитание. - М.: ТетраСистемс, 2006. .
8. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2007.
9. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2004 г.
10. Симон Ф. Упражнения для мускулатуры. - М.: Диля, 2007.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия» 2001.

Приложения 1

Комплексы упражнений для развития силы

Упражнения с мячом

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.

Упражнения без предметов

1. И.п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить

2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.

4. И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3-5 раз, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить ещё 2-3 раза.

5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение.

7. Возьми флажок. На одной стороне 5-6 детей, напротив каждого из них на расстоянии 2-2,5 м лежат флажки. Дети прыгают на двух ногах вперед под слова воспитателя «Прыг-скок, прыг-скок, вот он твой флажок» Берут флажки, машут ими над головой и кладут.

Упражнения с набивными мячами (вес 700-1000г)

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

4. И.п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

5. И.п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

Упражнения преимущественно для мышц ног и таза

1. Различные виды ходьбы (на носках, пятках, внешнем крае стопы).

2. Приседания на носках и на всей стопе (ноги вместе и врозь).

3. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры руками

4. Выпады (вперед, назад, в сторону) на месте и с продвижением.

Приложение 2

Техника выполнения прыжков на батуте

1. «Зайка-попрыгайка» - произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки.

2. «Попрыгунчики» - прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх.
3. «С пенечка на пенек» - прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол.
4. «Кенгуру» - прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед-вверх и подтягиванием коленей к груди.
Усложнения: 1). Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди.
2). Запрыгивание на батут и спрыгивание с него, как кенгуру.
3). Спрыгивание с батута на пол боком.
4) Запрыгивание на батут боком.
5. «Зайки» - прыжки на батуте в приседе.
6. «Лягушата» - прыжки из и.п. сидя, ноги скрестно. Прыжки с отталкиванием ногами, ягодицами и руками с опорой за спиной.
7. «Ракета» - прыжки из и.п. сидя на коленях.
8. «Вертушки» - прыжки стоя и в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом.
9. «Пляска» - прыжки и подскоки с различными дополнительными движениями рук, головы и тела.
10. «Маугли» - прыжки на батуте и с батута на батут из и.п. – полуприсед, ребёнок взмахивает руками в стороны-вверх и подпрыгивает, разводя прямые ноги в стороны уже в полете, до приземления соединяет их.
11. «Космонавт» - прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребёнок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Приложение 3

**Гимнастика с эспандером
КОМПЛЕКС № 1.**

1. И. п. – стоя, ноги врозь, эспандер в выпрямленных вверх руках над головой, ладони наружу. Развести руки в стороны; плавно вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – эспандер за спиной, левая рука опущена и прижата к бедру, правая согнута, кисть у плеча. Не двигая левой рукой, разогнуть правую руку вверх, секунду-другую задержаться в этом положении; плавно вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. То же, поменяв положение рук.

3. И. п. – эспандер перед собой, левая рука опущена вниз и прижата к бедру, правая выпрямлена вперёд и слегка натягивает эспандер. Поднять прямую правую руку вверх как можно выше; плавно вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз. То же, поменяв положение рук.

4. И. п. – эспандер за спиной в согнутых руках. Разогнуть руки в стороны; вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

В заключение сделайте несколько упражнений на расслабление; можно минут пять побегать.

1. И. п. – стоя на одной ручке эспандера, другая – в опущенных руках. Подтянуть ручку эспандера к подбородку; плавно вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

2. И. п. – стоя на одной ручке эспандера, другая в опущенной правой руке. Подтянуть ручку эспандера вверх, как можно выше, отклоняя туловище влево; плавно вернуться в и. п. Повторить 5 раз. То же, поменяв положение рук.

3. И. п. – стоя, наклонившись вперёд, на середине эспандера, ручки в опущенных вниз руках. Не разгибаясь и не сгибая ног, плавно потянуть ручки эспандера к талии; вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

4. И. п. – стоя на середине эспандера, слегка согнув ноги и наклонившись вперёд. Выпрямить ноги; вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

5. И. п. – то же. Разогнуть туловище и стать прямо; вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

В заключение сделайте несколько упражнений на расслабление; можно минут пять побегать.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ И ЩИТЕ

КОМПЛЕКС № 1.

1. Выше поднимись!

И. п. – стоя лицом к опоре. Перебирая рейки руками, подниматься до тех пор, пока не поднимутся пятки; носки от пола не отрывать.

Усложнения. 1. Из этого положения повернуться направо, налево, поднять голову вверх, отвести назад. 2. Подниматься по гимнастической стенке вверх с помощью рук.

2. Лягушка.

И. п. – стоя лицом к опоре, пятки вместе, носки врозь, захватить рейку руками на уровне плеч. Сохраняя прямое положение спины, медленно присесть, разводя колени врозь, затем медленно подниматься.

Усложнения. 1. И. п. то же. Захватить рейку руками (у носка). 2. Захватить рейку одной рукой, стоя боком к стене; другой выполнять разные движения (вверх, вниз, в стороны). 3. Без упора на рейку (стенка служит для страховки) руками выполнять различные движения, медленно приседая.

3. Змейка.

И. п. – стоя на полу, захватить рейку руками на уровне плеч. Прогнуться назад, выпрямиться, прогнуться вперёд, выпрямляя руки; вернуться в и. п.

Усложнения. 1. Захватить рейку руками на уровне пояса. Упражнение то же (с выпрямлением рук). 2. Захватить рейку руками на уровне пояса, встать на первую рейку. Упражнение то же (с выпрямлением рук).

4. Потянем ноги!

И. п. – стоя лицом к опоре, захватить рейку на уровне плеч, ноги поочередно отводить в стороны, вперёд, назад (с вытягиванием носка).

Усложнения. 1. И. п. то же. При выполнении упражнения поворачивать голову в сторону вытянутой ноги. 2. И. п. то же. Поднимать вытянутую ногу вверх, в сторону, назад, вверх.

5. Веточка качается.

И. п. – стоя боком к опоре, захватить рейку рукой на уровне плеча. Выпрямляя эту руку, прогнуться в сторону, отводя свободную руку в эту же сторону. То же в другую сторону.

Усложнения. 1. Захватить рейку одной рукой у пояса. Упражнение то же. 2. Захватить рейку одной рукой у пояса. Во время прогиба туловища в сторону от рейки поднимать свободную руку вверх к рейке.

6. Птичка на ветке.

И. п. – стоя на первой рейке, захватить рейку руками выше головы. Отвести прямые ноги назад.

Усложнения. И. п. то же. 1. Прогнуться назад. 2. Подняться выше и выполнить то же упражнение. 3. Подняться выше, прогнуться назад, стараясь ногами коснуться головы.

7. Уголок.

И. п. – стоя спиной к опоре, захватить рейку руками выше головы. Подтягиваясь на руках, поднять вперёд прямые ноги с вытянутыми носками.

Усложнения. 1. То же упражнение, но выполнять, поднявшись по гимнастической стенке. 2. То же упражнение, но выполнять с разведением и соединением ног.

КОМПЛЕКС № 2.

1. Верблюд.

И. п. – стоя на коленях боком к стенке, захватить одной рукой рейку на уровне пояса. Прогнуться назад, поднимая свободную руку вверх-назад и стараясь дотянуться ею до пола; затем то же, но в другую сторону (страховка обязательна в зависимости от возможностей ребёнка).

Усложнение. Выполнение упражнения без страховки.

2. Кто выше поднимется на руках.

И. п. – лёжа на животе лицом к стенке, захватить первую рейку обеими руками. Подниматься по рейкам с помощью рук, подтягивая туловище к рейкам.

3. Кто выше поднимет ногу.

И. п. – стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, руки внизу. Поднимать то одну, то другую ногу по рейкам как можно выше.

Усложнение. То же с наклоном головы и рук вниз к опорной ноге.

4. Стрела.

И. п. – стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки. Захватить рейку одной рукой на уровне плеч. Поднять прямую ногу с вытянутыми носками в сторону, придерживая её свободной рукой, и поднимать выше к голове. То же другой ногой.

5. Кольцо стоя.

И. п. – стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой руки. Захватить рейку одной рукой на уровне плеч. Поднять ногу назад, вверх, согнуть её в колене. Свободной рукой взяться за носок и поднимать ногу вверх с помощью вытянутой руки. То же другой ногой.

6. Ласточка.

И. п. – стоя лицом к опоре, захватить одной рукой рейку на уровне плеч. Поочередно поднимать прямые ноги с вытянутыми носками назад, вверх, отводя свободную руку в сторону, назад, вперёд.

7. Замочек.

И. п. – то же. Поднять ногу назад, вверх, сгибая в колене, свободной рукой взяться за носок и поднимать ногу, стараясь коснуться носком до головы. То же другой ногой с опорой на другую руку.

8. Мостик.

И. п. – стоя на полу спиной к опоре, захватить обеими руками рейку на уровне плеч. Прогнуться вперёд, наклоня голову назад (со страховкой).

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА С АМОРТИЗАТОРОМ
(для мальчиков)

КОМПЛЕКС № 1.

1. И. п. – держа амортизатор в опущенных руках, встать на его середину, ноги на ширине плеч.

а). поднять прямые руки вперёд-вверх; вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.

б). поднять руки вперёд, опустить через стороны. Повторить 12-15 раз.

2. И. п. – держа амортизатор в опущенных руках и стоя на его середине, ладони наружу, ноги вместе.

а). одновременно сгибать и разгибать обе руки. Повторить 12-15 раз;

б). поочерёдно сгибать и разгибать руки. Повторить 12-15 раз.

3. И. п. – стоя на середине амортизатора, ноги вместе, руки с амортизатором подняты вверх. Сгибать и разгибать руки в локтях (одновременно или поочерёдно), не опуская локтей. Повторить 12-15 раз.

4. И. п. – стоя на середине амортизатора и держа его в опущенных руках, ладони внутрь, ноги вместе. Подтянуть амортизатор к подбородку; вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Амортизатор перед собой в выпрямленных руках на ширине и на уровне плеч. Развести руки в стороны; вернуться в и. п. повторить 12-15 раз.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, амортизатор за спиной в согнутых руках. Разгибать и сгибать руки в равномерном темпе. Повторить 12-15 раз.

Закончите занятие бегом в течение 1,5-2 минут, затем перейдите на ходьбу; выполните дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

КОМПЛЕКС № 2.

1. И. п. – закрепив середину амортизатора на высоте пояса (ручка двери), взять его в руки и стать к месту крепления спиной, слегка наклонив туловище вперёд. Прямыми руками делать движения, как при ходьбе на лыжах. Выполнять в среднем темпе – по 30-40 секунд.

2. И. п. – то же, что в упражнении № 1, но стоя прямо и отставив одну ногу немного назад. Не выпуская амортизатора из рук, имитировать движения боксёра. Выполнять в среднем темпе – 30-40 секунд.

3. И. п. – то же, в упражнении № 1. прямыми руками делать движения, как при плавании брассом. Выполнять в среднем темпе – 30-40 секунд.

4. И. п. – стоя, руки на поясе, закреплённый внизу (за ножку шкафа) амортизатор обоими концами привязан к стопе правой ноги. Повернувшись спиной к месту крепления амортизатора, сделать махи правой ногой вперёд; повернувшись к месту крепления амортизатора лицом, делать махи правой ногой назад; повернувшись к месту крепления амортизатора боком, делать махи правой ногой в сторону. Повторить 13-15 раз в каждом направлении. То же левой ногой.

5. И. п. – закрепив середину амортизатора за спиной на уровне пояса (ручка двери), оберните резину вокруг талии и придерживайте руками. Отойти от места крепления на 1-2 шага, слегка наклонить туловище вперёд. Бег на месте, высоко поднимая колени, в течение 20-30 секунд.

6. И. п. – лёжа на спине, середина амортизатора закреплена внизу, за головой, концы – в руках, у затылка. Сесть и наклонить туловище вперёд; вернуться в и. п. Повторить 20-30 раз.

Закончите занятие бегом в течение 1,5-2 минут, затем перейдите на ходьбу; выполните дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА С ГАНТЕЛЯМИ
(для мальчиков)

КОМПЛЕКС № 1.

1. И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в опущенных руках (ладони наружу). Одновременно или поочередно сгибать руки к плечам. Повторить 12 раз.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в прямых руках, поднятых над головой. Одновременно или поочередно сгибать руки, заводя гантели за голову, локти не опускать. Повторить 12 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, одна нога слегка отставлена назад, руки с гантелями согнуты («поза боксёра»). Резко выпрямить левую руку вперёд, имитируя удар боксёра, поворачивая туловище вправо. Повторить 10-11 «ударов» каждой рукой.

4. И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в опущенных руках (ладони внутрь). Поднять прямые руки до уровня плеч, развести в стороны, поднять вверх, опустить через стороны. Повторить 12 раз.

5. И. п. – стоя, ноги врозь, наклонившись вперёд и чуть прогнувшись, гантели в опущенных руках. Развести прямые руки в стороны как можно выше, вернуться в и. п., локти не сгибать. Повторить 12 раз.

6. И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в поднятых над головой прямых руках. Наклониться вперёд, свободно опуская руки, ноги не сгибать – выдох; вернуться в и. п. – вдох. Повторить в быстром темпе 8-10 раз.

КОМПЛЕКС № 2.

1. И. п. – основная стойка, гантели в правой руке у плеча, левая рука свободно опущена. Вдох – сесть на правой ноге, левую ногу вытянуть вперёд («пистолет»), спину держать прямо, грудь приподнять; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 10-12 раз и выполнить следующее упражнение.

2. И. п. – лёжа поперёк стула, табуретки, голова на весу, гантели перед грудью в выпрямленных руках. Делая глубокий вдох и как можно выше поднимая грудную клетку, опустить прямые руки назад за голову; вернуться в и. п. – выдох. Повторить 20 раз.

После паузы повторите комбинацию упражнений 7-8, приседая на левой ноге.

3. И. п. – стоя, гантель закреплена на стопе правой ноги, левая нога на небольшой скамеечке, бруске. Сгибать и разгибать правую ногу в равномерном темпе. Повторить 12 раз. То же другой ногой.

4. И. п. – стоя носком правой ноги на возвышенности (брусок высотой 5 см), левая нога согнута, гантель в правой руке у плеча. Как можно выше подняться на носке, вернуться в и. п., как можно ниже опуская пятку (левой рукой можно держаться за опору). Повторить 11 раз каждой ногой.

5. И. п. – стоя, ноги шире плеч, гантели в пущенных руках. Не сгибая коленей, наклониться влево, одновременно подтягивая гантель правой рукой к подмышке («насос»); вернуться в и. п. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

6. И. п. – лёжа на спине, колени слегка согнуты, ступни закреплены, гантели прижаты к затылку. Разворачивая плечи вправо, коснуться левым локтем правого колена; вернуться в и. п. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

7. И. п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладонями внутрь. Прыжок – ноги врозь, руки в стороны; прыжком вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.

8. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в постепенно замедляющем темпе.

