

**Пояснительная записка**

# «Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке» - является дополнительной образовательной программой физкультурно – оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказов Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ №1 «Атлетика» отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком

В предложенной программе особое внимание уделяется развитию творческих способностей детей путем совершенствования физического и эмоционального развития.

Занятия в группах общей физической подготовки совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, дают возможность овладеть разнообразием физических упражнений.

Благодаря систематическим занятиям учащиеся приобретают специальные двигательные умения и навыки. Развитие общей физической подготовки формирует эстетический вкус, правильную осанку и культуру движения.

Чрезвычайно важны в учебно-воспитательной работе с детьми правильно подобранные физические и хореографические упражнения. Отобранный педагогом материал должен помогать ему системно, последовательно, терпеливо, увлекательно проводить занятия, что, в свою очередь, дает широкие возможности для эффективного и естественного физического и эстетического развития учащихся.

**Данную образовательную программу можно классифицировать следующим образом:**

* по целевому назначению – общеразвивающая
* по срокам реализации – одногодичная;
* по уровню развития детей – общая.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

**ØЛичностно-ориентированный подход**. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

**ØПреемственность**. После изучения элементарных движений задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

**ØСистематичность**. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам физических упражнений. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение, в процессе которого дети знакомятся не только с отдельными движениями , но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами выполнения физических упражнений.

**Цель программы**: формирование творческой личности посредством обучения детей физическим упражнениям, приобщение воспитанников к миру гимнастики, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**Задачи программы:**

ð Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

ð Развивать воображение и фантазию детей.

ð Познакомить детей с различными физическими упражнениями.

ð Воспитывать любовь и уважение к гимнастике, понимание его эстетической ценности.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 3-5 лет.

Общее количество часов – 75 часов.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 1 час (45 мин.).

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Основные виды передвижения | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Хореографическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Акробатика | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Развитие физических качеств | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Подвижные игры | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Обобщающее занятие | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  |  | 75 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 |
| Итого: |

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**МЕТОДЫ**

**СЛОВЕСНЫЙ**

**МЕТОД**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ**

**МЕТОД**

**НАГЛЯДНЫЙ**

**МЕТОД**

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР

2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;

2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;

4. ИГРОВОЙ МЕТОД;

5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся»

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

ØКруг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

ØЛиния. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

ØКолонна.Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

ØШаги с носка по кругу.

ØШаги с высоким подъемом колена.

ØШаги на полупальцах.

ØШаги в комбинации с хлопками.

ØПрыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

ØБег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

ØГалоп (лицом в круг)

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

**I.** И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции.

1-2 - деми - плие (полуприсед),

3-4 - и.п.

**II.** И.п. — сед в упоре.

1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

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

1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же правой (Рис.16).

**I.** И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи, а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни; 3-4 — держать; 5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней; 7 – держать; 8 -и.п.

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

1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же 1травой ногой (Рис.17).

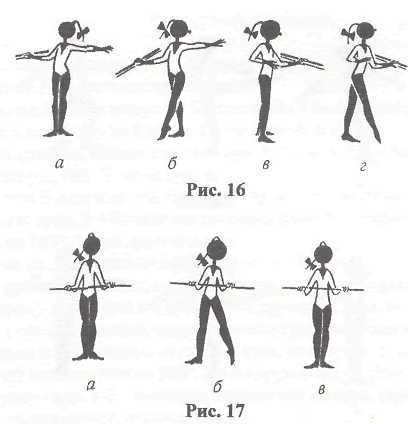
**I.** И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции.

1-2 — поднять руки в 1 позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п.

**II.**И.п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в 1 позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

**III.**И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе.

1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.

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

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

**II.** И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу; 3-4 — согнуть ногу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться s и.п. То же правой ногой.

**III.** И.п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта,

II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны .

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

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

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю); 3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге; 5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола); 7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.

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

1 - батман тандю левой в сторону; 2 -батман жете (энергичный мах до угла 45°); 3 — коснуться оттянутыми пальцами пола; 4 - и.п. То же правой ногой.

**III.** И.п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 - батман тандю правой назад ; 3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

**«Жираф»**

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

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. «Удлинение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков. 2. Супинация и пронация плеча. 3. Выведение плеча вперед, назад. 4. Сведение и разведение лопаток.

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

**«Резиночка».**

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре. 1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п. 2. Расслабление. 3. Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п. 4.Расслабление. 5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п. 6. Расслабление. Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п. 8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола. 10.Расслабление. 11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п. 12. Расслабление

**«Любопытный львенок»**

И.п. – упор на коленях. 1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их. 2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук. 3.Подлезание под скамейку.

**«Рыбка»**

И.п. – лежа на животе. 1.Подтягивание. 2.Расслабление. 3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки. 4. Расслабление. 5. Поочередное поднимание прямых ног и рук. 6. Расслабление. 7. Поднимание ног и рук одновременно. 8. Расслабление.

**«Юный гимнаст».**

И.п. – вис лицом к стене. 1. Расслабление. 2. Сгибание в грудном отделе позвоночника. 3. Расслабление. 4. Волнообразные движения телом, то же в сторону. 5. Повороты туловища. 6. Расслабление. 7. Прогибание.

**Классификация акробатических упражнений**

***Упражнения в балансировании.***

**Равновесия.**

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

Технически правильно 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.

***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 вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

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

***Мост на коленях*** *—* мост с опорой на голени и руки.

***Мост на предплечьях*** *—* мост с опорой на ноги и предплечья.

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

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

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

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

***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;

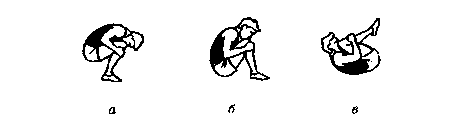
***С поворотом в шпагат***- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

***Перекат прогнувшись с коленей***— то же, но из стойки на коленях.

**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.

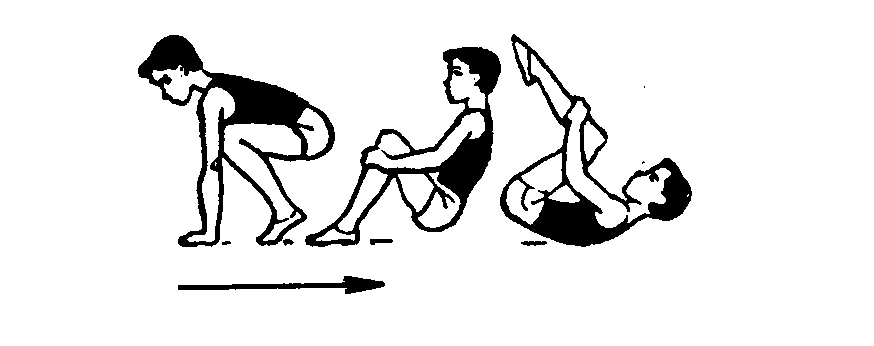
1. ***«Ванька-встанька».***

**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.Их 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. «Самолет».***

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

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

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

***4. «Колечко».***

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

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

***5. «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.

***6. «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.

вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти.

***7. «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.

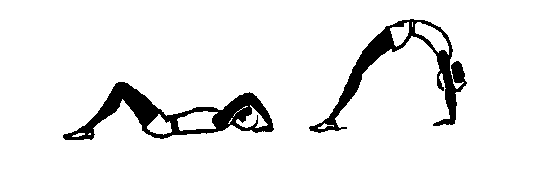
3.Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

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.

***8. 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.

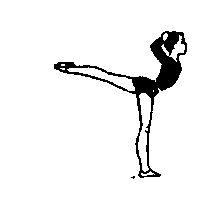
**Страховка.** Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

и под плечо.

**9. 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.

**10. «Улитка» или Полушпагат.**



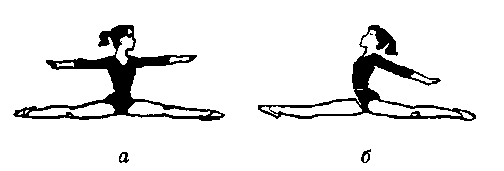
И.п. – стоя на двух коленях.

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

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

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

**11. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.**

**Техника выполнения.** Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться 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.

у, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

**Лазанье (канат или шест).** Лазанье по канату на высоту 1 метра, в вис зацепом пятками или под коленками;

**Прыжки.** Прыжки в длину с места.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Развитие силы**

***Сила – это способность человека преодолевать сопротивление***

***( выполнять работу) за счет мышечных напряжении.***

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

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

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

**Гимнастические силовые упражнения**

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

1.Отжимание в упоре лежа.

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

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

*Упражнения для туловища и рук*

1.И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

**Развитие гибкости**

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

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходиться 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 необходимость 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).

**Подвижные игры.**

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

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

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

**Кто быстрее опустит обруч?**

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колоны. Тренер фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колоны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колонн и т. д. Каждый раз тренер награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колоне. Выигрывает та колона, в которой больше флажков. Игра повторяется

**Мышеловка**

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колоне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова тренера: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово тренера: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются поймаными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманых мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

**Сова**

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово тренера: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово тренера: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово тренера: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Тренер отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

**Стоп!**

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто- нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

**Пастух и волк**

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал тренера: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

**Смени флажок**

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колоны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колоне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал тренера "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колоне, сами встают в конце колоны. Колона подходит к линии. Тренер снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Тренер каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колоны не сменит флажок. Выигрывает та колона, которая качественно и быстро выполняла задание . Игру можно повторить.

**Палочка - стукалочка**

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колоны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колоны и на слово "раз" или "беги" бугут. Кто быстрее вытянит палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колона, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колона, которая имеет больше флажков.

**Смелее вперед!**

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманых детей.

**Где кто живет?**

Дети стоят в две шеренге на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал тренера "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Тренер отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

**К своему флажку**

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал тренера ведущие по очереди ведут свои колоны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова тренера: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова тренера: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колону за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

**Хитрая лиса**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Тренер проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся тренер, становится "хитрой лисой". Тренер предлагает кому - нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

**Караси и щука**

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Тренер выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово тренера: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

**Выручай!**

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого - нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

**Пронеси мяч**

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удается, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

**«Взятие крепости».**

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

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

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

**3«Удочка».**

Инвентарь:веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

**6. «Подвижная цель».**

Инвентарь: мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры**:** игроки не должны заходить в круг.

**«Кто сильнее?».**

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

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

**«Перетягивание каната».**

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, старясь перетянуть команду противника на свою сторону.

**МЕРОПРИЯТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

ðигровой тренинг «Давайте познакомимся»;

ðвикторина-конкурс «Наш друг - светофор»;

ðигра «Ты и я – вместе мы друзья»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами гимнастическими упражнениями.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Методические указания |
| 1. | Поднимание туловища из положения лёжа | Упражнение оценивается по числу поднимания туловища |
| 2. | Бег на 10 м | Обучающийся выполняет 2 попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 3. | Равновесие боковое у опоры | Обучающийся поднимает прямую ногу не ниже  90 градусов. |
| 4. | Сгибание и разгибание  рук в упоре лёжа | Оценивается по числу сгибаний и разгибаний |
| 5. | Наклоны вперёд  из седа  ноги вместе | Упражнение выполняется с прямыми ногами,  носки оттянуты |

**ПРИЛОЖЕНИЕ№1**

**Комплексы упражнений**

**№ 1—без предметов**

1. «Выше-выше». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивать расслабленными руками вперед и назад, с каждым разом поднимая их все выше. Повторить в среднем темпе 3—4 раза

2. «Стал маленьким». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены. Низко присесть, затем встать. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

3. «Качание деревьев». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки подняты в стороны. Наклониться влево, затем вправо, не опуская рук. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

4. «Покажи ладошки». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены. Вытянуть обе руки вперед ладонями вверх, затем спрятать их за спину. Повторить в среднем темпе 5—6 раз.

5. «Птицы клюют». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постукивая пальцами о колени, и выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

6. «Намотай нитку». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок. Повторить быстро по 10—15 раз каждой рукой.

7. «Достань носки ног». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться вперед, стараясь достать пальцами носки ног. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

8. «Покажи, как петух машет крыльями». То же и. п. Поднимать руки в стороны, затем хлопать ими по бедрам. Проделать быстро 5—6 раз.

9. «Цапля». Ходить по комнате, поочередно высоко поднимая то одну, то другую ногу. Выполнять 30—40 секунд.

10. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками («колеса вертятся») и приговаривая: «Чух! Чух! Чух!» Продолжительность — 20—30 секунд.

11. «Вырасти большим». И. п.— стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки. Повторить медленно 3—4 раза.

12. «Воробушек». То же и. п. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

13. «Вертушка». И. п.— стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Повторить в среднем темпе 5—7 раз.

14. «Лови комара». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой. Повторить 4—5 раз.

15. «Срывай цветы». Ходить по залу приседая, как бы срывая руками цветы. Выполнять в среднем темпе, наклоняясь 4—6 раз.

16. «Покачай руками». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Покачивать попеременно обеими руками вперед и назад. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.

17. «Маятник». И. п.— сидя на полу, скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево. Повторить в среднем темпе 8—10 раз.

18. «Колесо». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперед, вверх, назад. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

19. «Пчела». Бегать по комнате, подняв руки в стороны и слегка покачивая ими, при этом протяжно произносить звук «жу-жу». Выполнять 30—40 секунд.

20. «Бычок». Ходить по залу, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить звук «му-му», подражая бычку. Выполнять 15—20 секунд.

21. «Встряхни свое платье». И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими такие движения, как при встряхивании одежды. Повторить быстро 5—8 раз.

22. «Сильные руки». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

23. «Дровосек». И. п.— стоя прямо, ноги широко расставлены, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. Повторить 5—8 раз.

24. «Полетай, как птица». И. п.— стоя прямо, прямые руки подняты в стороны. Ходить на носках по комнате, опуская руки вниз и поднимая в стороны. Выполнять 30—40 секунд.

**№2 — с резиновым мячом**

1. «Посмотри на мяч». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, впереди в опущенных руках большой мяч. Поднять мяч над головой, смотря на него, и опустить вниз. Повторить медленно 3—5 раз.

2. Приседание с мячом. И. п.— стоя прямо, ступни параллельны, впереди в опущенных руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить в среднем темпе 4—5 раз.

3. Наклоны к мячу. И. п.— сидя на полу ноги врозь, в руках мяч. Наклониться вперед, положить мяч между стопами, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить в медленном темпе 4—6 раз.

4. Отталкивание мяча руками. И. п.—стоя прямо, ноги врозь, руки опущены.Станьте напротив ребенка; держа большой мяч на одной руке, приближайте его к нему. Он двумя руками должен столкнуть мяч с вашей руки. Повторите 3—5 раз.

5. Отталкивание мяча ногами. И. п. — сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади. Вы подкатываете мяч к ногам ребенка, а он отталкивает его от себя обеими ногами. Повторите 4—6 раз (рис. 1).

6. Ходьба по залу. И. п.— стоя прямо, держа мяч руками сзади - внизу, ходить по залу, обращая внимание на осанку — плечи должны быть развернуты, спина слегка прогнута. Выполнять 30—40 секунд.

7. Бросание мяча. Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5—6 раз.

8. Прокатывание мяча. Поставить стул посредине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула. Повторить 3—5 раз (рис. 4).

9. Перекатывание мяча. Ходить по залу и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками. Выполнять 30—40 секунд.

10. Катание мяча, сидя на корточках. Катать мяч вокруг себя — по 2—4 раза в правую и левую сторону.

11. Катание мяча, сидя на пятках. Не сдвигаясь с места, катать мяч вокруг себя — по 2—4 раза в левую и правую сторону.

12. Мяч вокруг ног. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках. Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться. Повторить в среднем темпе 3—5 раз..

13. «Футбол». Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнять 30—40 секунд.

14. Подбрасывание мяча. И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, в обеих руках мяч средней величины. Подбрасывать его вверх и ловить. Повторить 5—8 раз.

15. «Толкни мяч». И. п.— лежа на животе, в вытянутых руках большой мяч. Приподняв туловище над полом, согнуть руки и сильно оттолкнуть от себя мяч так, чтобы он покатился вперед по полу. Проделать 3—5 раз.

16. «Прокати мяч назад». И. п.— стоя прямо, ноги врозь пошире, в руках большой мяч. Сильно размахнувшись мячом, прокатить его между ногами назад. Повторить 3—4 раза.

17. «Мяч в стену». И. п.— стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч средней величины. Бросать его снизу в стенку, стараясь поймать. Повторить 5—8 раз.

18. Сесть и лечь с мячом. И. п.— сидя, вытянув ноги, в обеих руках мяч. Лечь на спину, поднять руки вверх, коснуться мячом пола за головой. Опустить руки, сесть. Повторить в медленном темпе 3—5 раз.

19. «Походи с мячом». Ходить по комнате, держа мяч в вытянутых над головой руках. Выполнять 40—60 секунд.

**№ 3—с гимнастической палкой.**

1. Ходьба с палкой. Ходить по комнате, заложив палку за спину и удерживая ее на сгибе рук. Выполнять 30—40 секунд.

2. «Потянись с палкой». И. п.— стоя прямо, ступни параллельны, палка в опущенных руках. Поднять палку вверх, стать на носки, потянуться, опустить палку, стать на всю ступню. Повторить медленно 4—6 раз.

3. Катание палки по полу. И. п.— сидя на пятках. Прокатывать обеими руками палку по полу влево и вправо. Повторить 4—6 раз.

4. Пролезание под палкой. Проползти под палкой, удерживаемой взрослым горизонтально, невысоко над полом. Повторить 2—3 раза.

5. Ходьба с палкой на плече. Ходить по комнате, поставив палку вертикально к правому плечу. Выполнять 30—40 секунд.

6. Поднимание палки. И. п.— стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх. Повторить медленно 3—5 раз.

7. «Как гуси шипят». И. п.— стоя ноги врозь, ступни параллельны, держа палку за спиной, прижимая ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

8. Перешагивание через палку. Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом взрослым. Повторить 6—8 раз.

9. Перенесение ноги через палку. И. п.— сидя на полу согнув ноги и опираясь на руки сзади. Палка лежит на полу у носков ног. Переносить через нее поочередно ноги туда и обратно. Повторить 3—5 раз. Затем то же, перенося ноги одновременно.

10. Прогибание с палкой. И. п.— лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться. Повторите медленно 2—3 раза.

11. Приседание с палкой. И. п.— стоя пятки вместе, носки врозь, палка впереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

12. «Прижми колени». И. п.— сидя, вытянув ноги, палка в опущенных руках. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5—7 раз.

13. «Ванька-встанька». И. п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка согнуты, палка положена под колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь. Повторить в медленном темпе 3—5 раз (рис. 5).

14. Повороты с палкой у груди. И. п. — стоя прямо, ступни параллельны, палка у груди. Повернуться направо (налево), руки выпрямить. Стать прямо, палку прижать к груди. Повторить в среднем темпе 3—5 раз в каждую сторону.

15. Наклон вперед. И. п.— стоя прямо, палка за спиной. Наклониться вперед, не опуская головы. Выпрямиться. Повторить медленно 4—6 раз.

16. Палку назад. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, держа палку вниз. Поднять ее прямыми руками вперед-вверх и опустить назад - вниз к тазу, после чего вернуть в и. п. Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

17. Перешагивание сидя. И. п.— сидя на полу, держа палку за концы. Поочередно перенести через нее ноги, затем возвратиться в и. п. Повторить 3—5 раз (рис. 8).

18. «Удержи палку ногами». И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади, ноги согнуты, палка положена у носков ног. Захватив палку пальцами ног, приподнять ее над полом и стараться удержать в этом положении. Повторить 2—3 раза.

19. «Пройди по палке». Ходьба по палке, положенной на пол, в течение 15—20 секунд. Стопы стараться отводить кнаружи, чтобы опора была устойчивее. Взрослый держит ребенка за руку.

**№ 4—с флажками**

1. «Покажи и спрячь флажок». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, в опущенных руках флажки. Вытянуть руки вперед, затем спрятать за спину. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

2. Флажки — в стороны. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки в стороны, затем опустить. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

3. «Достань пол». И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками подняты вперед. Наклониться вперед и достать флажками пол. Повторить медленно 2—4 раза.

4. Флажки вперед и назад. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки с флажками вперед, затем назад и опустить вниз. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

5. «Постучи флажками». То же и. п. Низко присесть и несколько раз постучать палочками флажков о пол. Повторить в среднем темпе 2—3 раза (рис. 2).

6. Ходьба с флажками. Ходить по комнате, поднимая флажки по указанию взрослого: вперед, в стороны, вверх. Выполнять 30—40 секунд.

7. Флажки вверх. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки вперед-вверх. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

8. «Помахай флажками». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Попеременно взмахивать одной рукой вверх, другой назад. Повторить 4—6 раз.

9. «Спрячь флажки под стул». И. п.— сидя на детском стуле, держа в одной руке флажки. Наклониться вперед, положить флажки под стул, выпрямиться, спрятать руки за спину. Наклониться вперед, взять флажки, сесть прямо и помахать ими над головой. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

10. «Разведи флажки». И. п.— сидя на полу скрестив ноги, держа флажки в опущенных руках. Поднять прямые руки в стороны - вверх и, выпрямляя спину, посмотреть вверх. Повторить медленно 3—5 раз.

11. «Покачайся с флажками». И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Покачать туловищем вправо и влево, не опуская флажков. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

12. Флажки к плечам. И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, и опустить их вниз. Повторить в среднем темпе 7—10 раз,

13. «Прыгни через флажки». И. п. — стоя прямо, держа в руке свернутые флажки. Наклониться, положить флажки на пол у носков ног. Выпрямиться, перепрыгнуть через флажки, повернуться кругом, вновь перепрыгнуть через флажки. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

14. Скрещивание флажков вверху и внизу. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Поднять прямые руки вверх, скрестить над головой и опустить их вниз, скрещивая перед собой. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

15. Повороты с флажками. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поворачиваться направо и налево, поднимая руки вперед. Повторить в среднем темпе 3—5 раз.

16. «Удержи флажки». И. п.— сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади. Флажки положены на пол перед ногами. Захватить флажки пальцами обеих ног, поднять над полом и стараться удержать в этом положении. Повторить медленно 2—3 раза (рис. 6).

**№ 5 — на гимнастической скамейке**

1. Ходьба. Стать на скамейку, спокойно пройти по ней и сойти на пол. Повторить медленно 2—3 раза.

2. «Пронести мяч». Пройти по скамейке с большим мячом в руках. Повторить медленно 1—2 раза.

3. Перелезание. Стать боком к скамейке и, опираясь руками, перелезть через нее. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

4. Ходьба на четвереньках. Пройти на четвереньках по гимнастической скамейке . Проделать медленно 1—2 раза.

5. Ходьба боком. Стать на скамейку и передвигаться на ней боком мелкими приставными шагами. Повторить медленно 1—2 раза.

6. «Покачай туловищем». Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5—8 раз.

7. Поднимание мяча. Сесть верхом на скамейку, положив большой мяч перед собой. Взять его обеими руками, поднять над головой, посмотреть на него и опустить вниз. Повторить медленно 3—5 раз.

**№ 6 – со скакалкой**

1. «Потянись повыше». И. п.— стоя. Поднять руки и потянуться вверх за скакалкой, которую взрослый держит горизонтально над головой ребенка. Повторить 4—6 раз.

2. Прогибание со скакалкой. И. п. — лежа на животе, держа в руках скакалку. Потянуться вверх, поднимая руки со скакалкой и хорошо прогибаясь. Опуская скакалку на пол, расслабиться. Повторить 4—5 раз.

3. Перешагивание. Натяните скакалку на высоте 20—30 см и предложите ребенку перешагнуть через нее. Проделать 3—5 раз.

4. Подлезание. Натяните скакалку на высоте 30—40 см и предложите ребенку пролезть под ней. Повторить 3—5 раз.

5. «Подними скакалку». И. п.— сидя на полу согнув ноги и опираясь руками сзади; перед пятками ног положена вытянутая скакалка. Захватив ее пальцами ног, поднять вверх и удержать в этом положении. Повторить 3—4 раза.

6. «Пройди по скакалке на четвереньках». Пройти на четвереньках по растянутой на полу скакалке (ноги — на скакалке, а руки — справа и слева от нее). Проделать 1—2 раза .

7. Прыжки боком. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через растянутую на полу скакалку, продвигаясь вперед по всей ее длине. Повторить 1—2 раза.

8. Прыжки в круг. Прыгать внутрь сделанного из скакалки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5—8 раз.

9. Ходьба по кругу. Ходить снаружи сделанного из скакалки круга в течение 30—40 секунд. Темп средний.

**№ 7 — с обручем**

1. Обруч вверх. И. п.— стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч горизонтально, голова продета в обруч. Прогибаясь, поднять его вверх и посмотреть на него. Повторить медленно 3—5 раз.

2. Обруч за спину. И. п.— стоя прямо, ноги врозь; руки, поднятые вверх, держат обруч горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Проделать медленно 4—6 раз.

3. Повороты. И. п.— стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч за спиной. Поворачиваться направо и налево. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

4. Наклоны в стороны. То же и. п. Наклоняться вправо и влево. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

5. «Надень на себя обруч». И. п. — стоя прямо, ноги вместе; обруч в опущенных руках. Подняв его вверх, надеть на себя через голову.

* 1. **Список литературы:**

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.

2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с анг. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.

3. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.

4. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.

5. Лисицская Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.

6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

8. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.

9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).

10. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

11. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.

12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.

13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.

14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев,

«Олимпийская литература», 1999.

15. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.

16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

17. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

**2. Интернет – источники:**

1. Режим доступа: http: fixkult-ra.ru/node/904

2. Режим доступа: http: fizkult-ura./node/851

