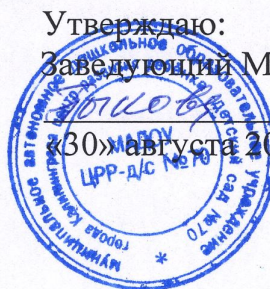


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребенка –
детский сад № 70

Принята на заседании
педагогического совета
Приказ №53-о от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 70
Л.А. Быкова
30 августа 2024 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель программы:
Пархоменко Виктория Игоревна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2024

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение ребенка к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы.

Акробатика - спорт смелых, сильных и дисциплинированных людей. В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» (далее – Программа) разработана для детей дошкольного возраста, в содержание которой входит большое количество акробатических упражнений, положительно влияющих не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями спортивной акробатикой. В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

Акробатические упражнения тренируют вестибулярный аппарат, равновесие, ориентацию в пространстве, а также развивают силу воли и физическую выносливость. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Музыкальное сопровождение на занятиях спортивной акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Акробатика - одна из разновидностей гимнастики, которая включает в себя упражнения на ловкость, силу, гибкость, прыгучесть и баланс.

Акробатические упражнения — это упражнения, направленные на ловкость, балансировку, прыгучесть, гибкость и силу.

Акробатические прыжки (сальто, перевороты, перекаты)— это прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, то есть опорные и безопорные перевороты.

Акробатический этюд — это гимнастические перегруппировки, пластические постановки и стойки, которые выполняются акробатами в паре.

Балансирование (стойки на руках, плечах, лопатках) - это сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев.

Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Разработка программы «Спортивная акробатика» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на

формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Уровень освоения программы - стартовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-оздоровительной направленности в области физической культуры. Важную роль играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает акробатика.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими.

Появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Дети на занятиях по интересам показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не совсем грамотно и правильно, а некоторые упражнения могут быть опасными без квалифицированной помощи. Поэтому целесообразно проводить специально организованные занятия детей акробатикой. Заниматься акробатикой могут дети с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Актуальность программы в том, что занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, позволяют самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» состоит в гармоничном развитии личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Программа обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Практическая значимость образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» поможет:

1. Укрепить здоровье детей.
2. Развить силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Поможет развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
5. Повысить физическую работоспособность занимающихся.
6. Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях с использованием акробатических элементов, о правилах техники безопасности на занятиях;
7. Сформировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогатить двигательный опыт.
8. Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
9. Воспитать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
10. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
11. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
12. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Принципы отбора содержания образовательной программы

1. Принцип сознательности и активности

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагога под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности

У дошкольников двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала,

обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. В программе ярко просматривается связь физкультурной и оздоровительной направленности. Программа подчеркивает необходимость предоставлять детям содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами, с учетом их физических, психических и умственных способностей.

Цель образовательной программы: обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей: ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- обучение детей владению своим телом;
- формирование у детей представлений об акробатических упражнениях, их влиянии на здоровье человека.

Развивающие:

- развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений;
- развитие навыков выполнения действий с предметами;
- развитие двигательной памяти;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 -6 лет, посещающих МАДОУ ЦРР – д/с №70.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Набор детей осуществляется из детей МАДОУ ЦРР – д/с № 70 по заявлению родителей. Состав группы – 15-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы потребуется 72 часа.

Основные методы обучения

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядны, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Планируемые результаты

К концу обучения воспитанники **должны знать:**

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- приёмы страховки;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся по данной программе не оцениваются.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: открытые мероприятия для родителей (законных представителей), отчёт на итоговом педсовете.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

1) Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Занятия проводятся в физкультурном зале. Зал перед каждым занятием проветривается, проводится влажная уборка.

Для занятий необходимы:

- гимнастические маты и коврики;
- физкультурное оборудование и инвентарь (гимнастическая скамейка, мячи, обручи, ленточки, флажки, скакалки и т.д.).

Технические средства:

- магнитофон
- CD
- компьютер,
- проектор,
- экран.

Требования к одежде детей:

- костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения;
- желательно, чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку;
- гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам или эластичные плавки и майка, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков;
- заниматься лучше в чешках, носочках или босиком.
- длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

2) Информационное обеспечение реализации программы:

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy>
2. <https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-po-sportivnoi-akrobatike-ii-goda-obu.html>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/04/13/akrobatika-v-detskom-sadu-rodnichok>
4. <https://www.europegym.ru/school/akrobatika/chto-takoe-sportivnaya-akrobatika-dlya-detey/>

3) Кадровые:

Образовательный процесс по программе осуществляется педагогом с высшим профессиональным образованием или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

4) Методическое обеспечение реализации программы:

Набор дидактических картинок

5) Каталог музыкального сопровождения:

Фонограмма

Уровневая дифференциация образовательной программы (для разноуровневых программ)

Программа не является разноуровневой. Уровневая дифференциация не предусмотрена.

Учебный план

Месяц	Тема	Кол-во часов
Сентябрь	Что такое спортивная акробатика?	2
Сентябрь	«Веселая группировка»	2
Сентябрь	Развитие гибкости	2
Сентябрь	Ползание по наклонной доске	2

Октябрь	«Веселая лестница»	2
Октябрь	«Ласточка»	2
Октябрь	«Коробочка»	2
Октябрь	«Рыбка»	2
Ноябрь	«Полушпагаты»	2
Ноябрь	«Корзиночка»	2
Ноябрь	«Стойка на лопатках»	2
Ноябрь	Закрепление ранее изученных упражнений	2
Декабрь	«Стойка на голове»	2
Декабрь	«Стойка на голове», «Шпагаты»	2
Декабрь	«Шпагаты»	2
Декабрь	«Озорной крокодильчик»	2
Январь	«Мостик»	2
Январь	«Стойка на руках»	2
Январь	«Стойка на руках»	2
Январь	Повторение упражнений	2
Февраль	«Переворот боком»	2
Февраль	Повторение упражнений	2
Февраль	Совершенствование упражнения «Стойка на руках»	2
Февраль	Совершенствование упражнения «Переворот боком»	2
Март	«Кувырок назад через плечо»	2
Март	Обучение комбинации упражнений	2
Март	Повторение акробатической комбинации	2
Март	Совершенствование акробатической комбинации	2
Апрель	«Стойка на руках с переходом в кувырок вперед»	2
Апрель	«Стойка на руках с переходом в кувырок вперед»	2
Апрель	Совершенствование акробатической комбинации	2
Апрель	Повторение упражнений	2
Май	Закрепление ранее изученных упражнений	2
Май	Закрепление упражнения «Стойка на руках с переходом в кувырок вперед»	2
Май	Повторение акробатической комбинации.	2
Май	Сдача акробатической комбинации.	2
Итого:		72

Содержание программы

Сентябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Диагностика физической подготовленности детей	60 мин.
2 неделя занятие 3-4	1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке. 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. 3. Ознакомить детей с перекатами. 4. Игра «Пингвин с мячом».	60 мин.
3 неделя Занятие 5-6	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	60 мин.
4 неделя Занятие 7-8	1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Что изменилось?»	60 мин.

Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 9-10	1. Разучить акробатические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	60 мин.
2 неделя Занятие 11-12	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед». 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	60 мин.
3 неделя Занятие 13-14	1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой). 4. Игра «Удочка»	60 мин.

4 неделя Занятие 15-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении». 	60 мин.
---------------------------------------	--	---------

Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 17-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик». 	60 мин.
2 неделя Занятие 19-20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?». 	60 мин.
3 неделя Занятие 21-22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра «Выручай!» 	60 мин.
4 неделя Занятие 23-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	60 мин.

Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 25-26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	60 мин.

2 неделя Занятие 27-28	1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	60 мин.
3 неделя Занятие 29-30	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	60 мин.
4 неделя Занятие 31-32	1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	60 мин.

Январь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 33-34	1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	60 мин.
2 неделя Занятие 35-36	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	60 мин.
3 неделя Занятие 37-38	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	60 мин.

4 неделя Занятие 39-40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки» 	60 мин.
---	---	---------

Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 41-42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза». 	60 мин.
2 неделя Занятие 43-44	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки». 	60 мин.
3 неделя Занятие 45-46	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву». 	60 мин.
4 неделя Занятие 47-48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка» 	60 мин.

Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 49-50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!» 	60 мин.
2 неделя Занятие 51-52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян» 	60 мин.
3 неделя Занятие 53-54	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка». 	60 мин.
4 неделя Занятие 55-56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении» 	60 мин.

Апрель

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 57-58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка» 	60 мин.
2 неделя Занятие 59-60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля». 	60 мин.

3 неделя Занятие 61-62	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	60 мин.
4 неделя Занятие 63-64	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.

Май

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 65-66	1. Игровая тренировка. Упражнения на гибкость в парах. 2. Закрепление ранее изученных упражнений. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	60 мин.
2 неделя Занятие 67-68	1. Закрепление упр. «Стойка на руках с переходом в кувырок вперед» 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	60 мин.
3 неделя Занятие 69-70	1. Повторение акробатической комбинации. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	60 мин.
4 неделя Занятие 71-72	1. Сдача акробатической комбинации. 2. Развивать силовые способности. 3. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Задача подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния детей.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, равновесия, специальные виды ходьбы и бега.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, малоподвижные игры, релаксация.

Методы: В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Календарный учебный график

Содержание	Период
Продолжительность реализации программы	9 месяцев
Срок реализации программы	72 часа
Период реализации программы	02 сентября по 30 мая
Всего недель	36 недель
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

2. Нравственное и духовное воспитание - обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству - формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

4. Интеллектуальное воспитание - оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

5. Здоровьесберегающее воспитание - демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

6. Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

7. Воспитание семейных ценностей - формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

8. Формирование коммуникативной культуры - формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

9. Экологическое воспитание - воспитание у обучающихся любви к родному краю, как к своей малой Родине.

Цель – формирование необходимости в здоровом образе жизни.

Используемые формы воспитательной работы: обучающее занятие, викторина, просмотр видеоматериалов.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в физкультурном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность	В рамках занятий	Сентябрь 2024 года
2	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5	Открытые занятия для	Воспитание положительного	В рамках	Декабрь, май

	родителей	отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	занятий	
--	-----------	--	---------	--

Список литературы для педагога:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597. «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.2022 года №629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высшей учебной заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
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. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
7. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

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. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

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

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

2. «Ванька-встанька».

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

Последовательность обучения:

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



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

3. Из упора присев 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,

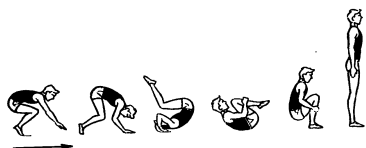
когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

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

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.



4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

- 1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- 2.Отсутствие отталкивания ногами.
- 3.Недостаточная группировка
- 4.Неправильное положение рук.
- 5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4.Кувырок назад в группировке.

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

Последовательность обучения.



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

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

Типичные ошибки.

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

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

3. Неплотная группировка.

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

5. Медленное переворачивание.

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

5. «Самолет».

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

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

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

6. «Колечко».

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

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

7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

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

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. **Страховка.** Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9. Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

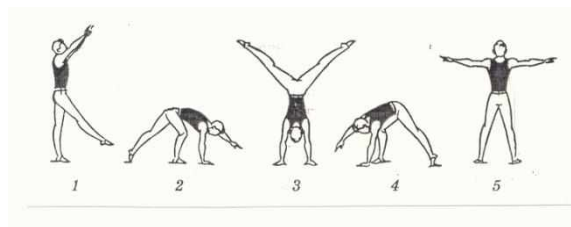
10. «Птичка».

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

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове. **Страховка.** Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, от



левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

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

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки. 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

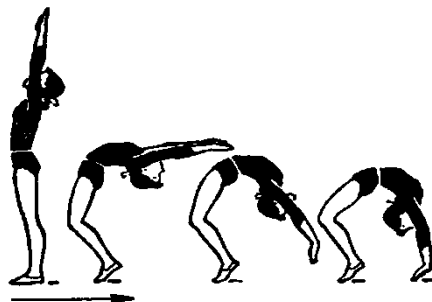
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки



вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

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

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

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

14. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская



ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.

3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.

4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.

2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

16 «Кольцо» (стоя).

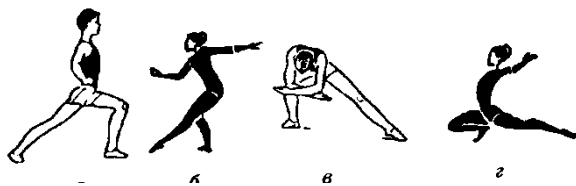
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять

равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.



Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полушпагат. И.п. – стоя на двух коленях.



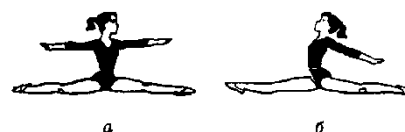
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

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).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед



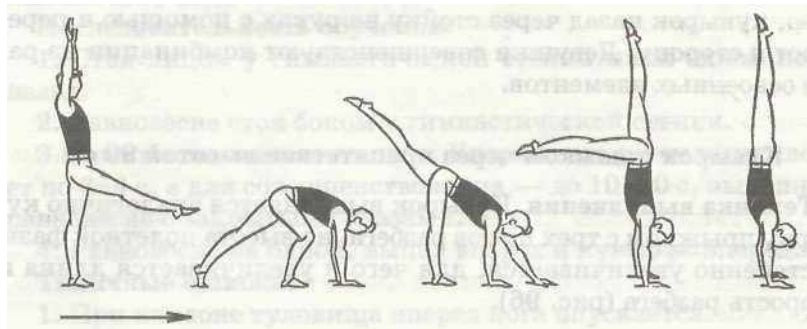
собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения. 1.Стойка на руках махом одной и



толчком другой с помощью.

2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.