

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 95 «Рябинушка» г. Улан-Удэ» общеразвивающего вида (МБДОУ № 95)

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №95 «Рябинушка»  
Мошкина Т.Н

---

Программа дополнительного образования детей

«Гимнастика MIX »

Возраст 4-7 лет

Срок обучения – 3 года

Педагог: Чекушина А.П.

2023г

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель, задачи, принципы.
3. Методы, формы, средства.
4. Сроки реализации, возраст детей.
5. Содержание программы.
6. Литература.

Программа " Гимнастика МІХ " в области физической культуры рассчитана для работы с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Основная цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством выполнения стандартизированного комплекса общеразвивающих и силовых упражнений, развития прыгучести, гибкости, с выполнением простейших акробатических элементов. Даны методические рекомендации по выполнению упражнений и организации занятия.

Программа предназначена для применения в качестве методического документа при оказании дополнительной услуги по физической культуре в детских дошкольных учреждениях .

## **1.Целевой раздел программы**

### **1.1 Пояснительная записка .**

Программа в области физической культуры "Гимнастика МІХ" рассчитана на срок обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет и соответствует многолетней оздоровительной подготовке в течение периода своего действия. Максимальный срок реализации программы 3 года.

Программа содержит описание комплексов физических упражнений, методические указания по их выполнению и рекомендации по проведению аттестации воспитанника.

Физическое развитие -это процесс формирования и изменения на протяжении жизни индивидуальных естественных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. Основу индивидуального развития ребенка и его жизнеобеспечения составляет двигательная активность.

Двигательная активность - эта сумма естественных и специально организованных движений ребенка, обеспечивающая его успешное физическое и психологическое развитие.

Потребность в движении является одна из важнейших биологических потребностей человека. Именно двигательная активность является главным движущей силой и условием развития. Будучи основой жизнеобеспечения детского организма, двигательная активность оказывает влияние на развитие нервно-психической сфере и функциональных возможностей ребенка.

В наибольшей степени эта взаимосвязь проявляется в раннем детстве и дошкольном возрасте. Физиологические исследования подтверждают: многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. Двигательная деятельность -высшая форма развития двигательной активности, когда ребенок из субъекта спонтанной активности, связанной с органическими потребностями, превращается в субъект деятельности, целенаправленно реализующего свою активность в форме двигательных актов и движений.

Роль двигательной активности в развитии дошкольников неоспорима. Поэтому необходимо организовать образовательный процесс таким образом, чтобы реализовать в полном объёме потребность дошкольников в движении. На этой основе развиваются те двигательные качества, которые традиционно рассматриваются как основные направления физического развития ребенка в процессе физического воспитания: ловкость, сила, скорость, выносливость.

## 1.2 Цели и задачи. Принципы.

Целями программы являются:

- увеличение числа здоровых детей, снижение детской заболеваемости;
- воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в них.

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов строго регламентированных физических упражнений в форме круговой тренировки, проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств и блок подвижных игр:

- 1) Основной (разминочный) комплекс.
- 2) Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.
- 3) Комплекс для развития прыгучести.
- 4) Комплекс для развития гибкости.
- 5) Комплекс «Акробатика».
- 6) Подвижные игры.

Программа содержит описание комплексов физических упражнений, методические указания по их выполнению и рекомендации по проведению аттестации занимающихся.

Главным требованием Программы и ее специфической чертой является стандартизация – повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих, в свою очередь, из одних и тех же упражнений) в одной и той же последовательности. При этом также стандартизуется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Стандартизация комплексов и упражнений имеет следующие преимущества:

1. Так как на каждом занятии используются одни и те же знакомые упражнения, выполняющиеся в одном и том же порядке, и одни и те же команды, стандартизация позволяет увеличить моторную плотность урока.
2. Парадоксально, но, несмотря на повторение одних и тех же комплексов, интерес детей к занятиям увеличивается, потому что у них возникает потребность совершенствоваться в уже изученных упражнениях.
3. Стандартизация приводит к упрощению подготовки инструктора.
4. Стандартизация повышает эффективность работы инструктора, так как избавляет его от необходимости изобретать новые упражнения, следовательно, дает возможность сосредоточиться только на контроле за интенсивностью и объемом нагрузки и качеством выполнения упражнений.

Соответственно, все элементы Программы являются общими для всех возрастных групп. Прогрессирование в освоении Программы выражается прежде всего в степени адаптации к

физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений и объему нагрузки (количеству повторений), а также в качестве овладения техникой упражнений.

Важным требованием Программы является обязательный наглядный показ и выполнение большинства упражнений инструктором совместно с детьми.

### *Цели подготовки*

1) Увеличение числа детей, имеющих хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, способных успешно справляться с учебными и бытовыми нагрузками, ведущих активный здоровый образ жизни.

2) Улучшение функциональной подготовленности дошкольников для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.

### *Задачи*

1) На тренировочных занятиях, посредством целенаправленного выполнения стандартизованных, строго регламентированных упражнений, достижение оптимальных физиологических сдвигов в организме ребёнка с целью эффективного развития основных физических качеств.

2) Посредством выполнения физических упражнений в режиме проявления максимальных мышечных усилий достижение определённой степени утомления с последующей фазой суперкомпенсации (сверхвосстановления) для формирования долговременной адаптации органов и систем организма к физическим нагрузкам.

3) Обучение технике выполнения упражнений.

4) Обучение спортивной терминологии и командам.

5) Обучение подвижным играм.

6) Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировке, воспитание дисциплинированности.

7) Обучение основам гигиенических знаний.

### **Принципы:**

1. Принцип активности.

2. Принцип наглядности обучения.

3. Принцип систематичности и последовательности.

4. Принцип прочности.

## **Методы:**

### **Словесный метод.**

1. объяснение
2. пояснение
3. указания
4. подача команд, распоряжений, сигналов
5. вопросы к детям
6. словесная инструкция

### **Наглядный метод**

#### 1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

#### 2. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь педагога

### **Практический метод**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- повторение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

## **2. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Специфика организации обучения**

К занятиям по Программе допускаются дети от 4 лет, имеющие письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

#### Количественный состав групп

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
10	12	14

При проведении занятий с группами детских садов (возраст детей 4-7 лет) каждая группа делится на 2 подгруппы, с которыми инструктор поочередно проводит занятия. Таким образом, с группами дошкольного образовательного учреждения работает 1 инструктор.

Работа по Программе ведётся с сентября по июнь включительно. В июне занятия проводятся на открытом воздухе. В сентябре в спортивном зале детского сада проводится тестирование, в апреле - мае итоговая аттестация .

Занятия проводятся согласно расписанию. При этом могут использоваться различные формы организации занятия:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста детей;
- индивидуальные занятия с одним или несколькими детьми;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учётом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Вырабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении упражнений.

*Контрольная форма занятий* применяется при проведении зачётов по физической подготовке для определения фактического уровня подготовленности детей.

*Соревновательная форма занятий* – итоговые соревнования . Участвуя в них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

## **2.2. Структура системы подготовки.**

### *Этапы освоения программы*

Этапы освоения программы отражают степень адаптации детей к выполнению требований программы.

На первом этапе подготовки разминочный комплекс составляет основную часть занятия. На последующих этапах он выполняет роль разминочного, а основная часть занятия отводится для выполнения комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости и акробатических упражнений.

1-й этап. Начальная степень адаптации.

Критерии:

- умение выполнять основные команды;
- знание названий основных упражнений;
- умение выполнять строевые упражнения;
- выполнение в повторном режиме вместе с инструктором базовых упражнений на месте (общеразвивающие упражнения, отжимания, перекаты, приседания, наклоны);
- умение выполнять базовые виды движения (спортивная ходьба, обычный бег, разновидности бега), сохраняя дистанцию, нужное направление;

Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями.

Продолжительность 1-го этапа – 2-3 месяца регулярных занятий.

2-й этап. Средняя степень адаптации.

Критерии:

- безошибочное выполнение основных команд построения;
- умение выполнять базовые упражнения на месте и в движении без грубых технических ошибок;
- знание названия и техники выполнения каждого элемента;
- знание последовательности элементов в каждом комплексе;-
- выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа инструктора;
- выполнение отдельных специализированных гимнастических элементов (кувырок вперёд, «обезьянка» и т.п.) без грубых технических ошибок.

Темп выполнения в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий. Характерны более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к среднему, от среднего к высокому.

Важнейшим признаком достижения средней степени адаптации является начальное проявление адаптации воспитанника к физическим нагрузкам. Это проявляется в виде:

- способности выдерживать средний темп выполнения упражнений на протяжении всего занятия;
- способности выполнять отдельные кратковременные задания с высоким темпом выполнения упражнений;
- способности технически грамотно, «автоматически» (не думая) выполнять базовые элементы на месте и в движении.



Достижение воспитанника средней степени адаптации позволяет сократить время выполнения основного комплекса в два раза. Благодаря этому появляется возможность приступить к выполнению отдельных комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости.

Продолжительность 2-го этапа – 3-4 месяца.

3-й этап. Высокая степень адаптации.

Критерии:

- выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения;
- возможность проявления максимальных мышечных усилий в каждом упражнении («обезьянка» в стойку на руках, кувырок прыжком в длину, стойка на руках махом у стены);
- выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальным количеством повторений, то есть столько раз, сколько определяет инструктор;
- умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без инструктора с высоким темпом выполнения;
- овладение техникой гимнастических и акробатических элементов (ходьба на руках, шпагат, перекувырки, мостики).

Характерной особенностью адаптации на 3-м этапе являются морфофизиологические сдвиги, проявляющиеся в изменении структур организма и параметров их функционирования. У детей с высокой степенью адаптации налицо «хорошая тренированность» – явное преобладание строения тела мышечного типа, с хорошей осанкой, увеличенная подвижность («непоседливость»), желание ежедневно выполнять физические упражнения (появление зависимости от занятий). Уровень развития основных физических качеств приближается к уровню «Супер».

Другой характерной особенностью адаптации на 3-м этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям.

Продолжительность 3-го этапа для достижения высокой степени адаптации – 2-3 месяца.

После освоения воспитанниками 3-го этапа программы проводится тестирование их физического развития в соревновательной форме.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Параметр	Возраст воспитанника	Возраст воспитанника	Возраст воспитанника
	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Количество занятия в неделю	2	2	2
Количество занятия в месяц	8	8	8
Продолжительность одного занятия	15-20 мин.	20-25мин	30 мин

## Оборудование и спортивный инвентарь.

№ пп	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Напольное покрытие (ковровое покрытие)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	2
3	Скамейка гимнастическая	штук	2
4	Гимнастическая стенка	секция	4
5	Турник навесной на шведскую лестницу	штук	1

## Спортивной экипировкой индивидуального пользования (на одного занимающегося)

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Количество
	Форма для занятий ( белая футболка, чёрные шорты, белые носки)	1 комплект

## Содержание обучения

### 1. Основной (разминочный) комплекс

Комплекс включает в себя передвижение спортивной ходьбой, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для развития координации, паузы для отдыха.

Комплекс также решает задачи строевой подготовки:

- обучение построению и приветствию в начале и конце тренировки, изучение общих команд, обучение основной стойке;
- обучение умению строиться по одной линии и по кругу;
- обучение умению быстро строиться после выполнения хаотичного движения.

Все упражнения разминочного комплекса выполняются в строго регламентированной последовательности, с едиными требованиями к технике выполнения упражнений, терминологии и командам.

Разминочный комплекс является неизменным и обязательным к выполнению на всех тренировках на всем протяжении действия программы для всех возрастов.

Изменения в основном разминочном комплексе, а также других комплексах, могут касаться только объема выполняемых упражнений, темпа выполнения упражнений и совершенствования техники выполнения упражнений.

### 1. Построение и приветствие

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Тренер (громко, бодро и четко): «Здравствуйте, юные гимнасты!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «Здрась!»

### 2. Игра на построение

Тренер – 2 хлопка в ладони.

Дети – начинают хаотично двигаться по залу.

Тренер – 1 хлопок в ладони, сразу громко считает: «Раз, два, три!».

Дети – быстро строятся по одной линии на свои места, на счет «три» построение должно быть закончено.

Методические указания:

- хлопать в ладони громко;
- при перемещении нельзя толкаться и касаться друг друга;
- не кричать;
- повторить игру 2-4 раза.

### 3. Ладони

Тренер – хлопая в ладони, командует «Ладони!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на 7 счетов интенсивно растирают ладони, на 8-й счет быстро хлопают в ладони.

Методические указания:

- растирать ладони, чтобы было горячо;
- хлопать в ладони, растопырив пальцы;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 4. Фонарики

Тренер – хлопая в ладони, командует «Фонарики!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на каждый счет выполняют разгибание рук в локтевых суставах, одновременно раскрывая кисти и разводя пальцы.

Методические указания:

- в исходном положении руки согнуты в локтях на высоте плеч, кисти сжаты;

- разгибание рук в локтевых суставах и раскрытие кистей выполнять бросками;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 5. Спортивная ходьба

Тренер – встает в начале группы. Хлопая в ладони, командует «Спортивной ходьбой марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом тренер, продолжая считать, должен пройти с группой не менее половины круга, затем отойти в сторону и встать вне круга.

Дети – выполняют поворот направо и начинают двигаться спортивной ходьбой по кругу против часовой стрелки.

Тренер – хлопая в ладони, командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- плечи расслаблены, спина круглая;
- ходьба выполняется перекатами с пятки на носок;
- шаги мелкие, частые;
- при выносе ноги вперед коленный сустав разгибать полностью;
- не переходить на бег;
- руки согнуты в локтях и активно работают, пальцы рук двигаются в направлении носа;
- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, строго по кругу;
- тренеру запрещается стоять внутри круга;
- упражнение выполняется на 1-2 круга.

### 6. Зарядка

Тренер – хлопая в ладони, командует «Зарядка!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – руки на пояс;
- на счет 2 – руки (кисти) к плечам, локти в стороны-вниз;
- на счет 3 – руки вытянуть вверх, ладони обращены внутрь;

- на счет 4 – опустить руки через стороны вниз в и.п.;
- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 7. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 8. Высокие полупальцы

Тренер – хлопая в ладони, командует «Высокие полупальцы!» и начинает считать от 1 до 8, затем, хлопая в ладони, командует «Стоим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, ягодицы сжаты, руки на поясе выполняют:

- на первые 8 счетов: на нечетные счета подъем на носки, на четные счета опускание на пятки.
- на вторые 8 счетов: вытянуть руки в стороны, подняться на носки и удерживать это положение.

Методические указания:

- в и.п. плечи развернуты, смотреть вперед, живот втянут;
- стоя на носках, не прогибаться;
- подниматься на носки как можно выше;
- при подъеме на носки ноги в коленных суставах выпрямлять полностью;
- при удержании положения стоя на носках держать пятки как можно выше;
- повторить упражнение 2 раза.

### 9. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 10. Сед между пятками

Тренер – хлопая в ладони, командует «Сед между пятками!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. сидя на полу между параллельно установленными голеньями, носки оттянуты, руки на поясе. Выполняют:

- на нечетные счета приподнимание из седа и выведение таза вперед с небольшим прогибом в спине;
- на четные счета опускание в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ягодицы должны быть прижаты к полу;
- при выведении таза вперед живот втянут;
- повторить упражнение 2 раза.

### 11. Прыжком встать

Тренер – командует «Прыжком встать!», затем «И-раз-два!».

Дети – из и.п. сидя на полу между пятками, руки на поясе по предварительной команде «И!» вытягивают руки в стороны, по исполнительной команде «Раз-два!» толчком двумя с махом руками выпрыгивают в глубокий присед на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты вперед, затем встают в основную стойку, руки вытянуты вверх.

Тренер – командует «Три-четыре-сели!», затем «И-раз-два!».

Дети – снова садятся между пятками и повторяют выпрыгивание в присед.

Методические указания:

- отдельно отработать взмах руками (без выпрыгивания);
- на стадии освоения допускается выпрыгивание в положение приседа на высоких полупальцах, опора руками в пол («кошачья лапка»), спина круглая;
- при выпрыгивании на пятки не опускаться;
- повторить упражнение 4 раза.

### 12. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 13. Высоко поднимая колени

Тренер – командует «Высоко поднимая колени!», затем начинает считать

«И-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два!».

Дети – из и.п. ноги вместе, спина круглая, руки согнуты перед грудью, голова наклонена поочередно высоко поднимают колени точно вперед. После каждого подъема нога четко и с силой опускается на пол на то место, где она стояла. Под счет «и раз» , «и два» работает левая нога, правая нога ставится между счета.

Методические указания:

- взгляд направлен вниз;
- при подъеме ноги носок не оттягивать;
- при опускании ноги колени с акцентом выпрямлять полностью;
- темп при выполнении не меняется;
- повторить упражнение 2 - 4 восьмерки.

#### 14. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 15. Глубокие приседания

Тренер – командует «Глубокие приседания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе выполняют: на нечетные счета глубокие приседания, на четные счета подъем в и.п.

Методические указания:

- при приседании подниматься на высокие полупальцы, колени врозь;
- не наклоняться вперед;
- при возвращении в и.п. выпрямить ноги;
- повторить упражнение 2 раза по восемь счетов.

#### 16. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 17. Упор присев – упор лежа

Тренер – командует «Упор присев – упор лежа!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – опуститься в упор присев, ступни на высоких полупальцах, ягодицы не касаются пяток, взгляд вперед;
- на счет 2 – толчком двумя принять упор лежа, ноги прямые, носки упираются в пол, взгляд вперед;
- на счет 3 – толчком двумя принять упор присев;
- на счет 4 – встать в основную стойку;
- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- в положении упора лежа ягодицы зажаты, живот втянут, спина круглая;
- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- повторить упражнение 2-4 восьмерки.

#### 18. Отдых

Тренер – командует «Отдыхаем!» и начинает медленно считать от 1 до 8.

Дети – ложатся на живот, ноги вытянуты, голову положить на согнутые руки (щека на тыльной стороне кисти), глаза закрыть, не шевелиться.

### 19. Бег, высоко поднимая колени

Тренер – хлопая в ладони, командует «Бегом марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». Каждый счет акцентируется хлопком.

Дети – встают и начинают бег с высоким подниманием коленей по кругу против часовой стрелки, руки на поясе.

Тренер – командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в глубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- максимально высоко поднимать колени;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, образуя круг;
- пробежать 2-3 круга.

### 20. Захват большого пальца

Тренер – командует «Захват большого пальца!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз и прижаты к туловищу, спина круглая, подбородок на грудь, взгляд вниз выполняют:

- на нечетные счета подъем рук через стороны вверх с захватом большого пальца одной руки пальцами другой руки;
- на четные счета опускание рук через стороны вниз в и.п.

Методические указания:

- при поднимании рук потянуться вверх, поднять голову и посмотреть вверх;
- повторить упражнение 1-2 раза.

### 21. Лодочка

Тренер – хлопая в ладони, командует «Лодочка!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на животе лицом вниз, тело вытянуто, голова спрятана между рук, ноги вместе, колени выпрямлены, носки оттянуты, руки вытянуты вперед с захватом большого пальца выполняют:

- на первые 8 счетов:



а) на нечетные счета прогибаясь в спине и поднимая голову, одновременно приподнять руки и ноги, взгляд на пальцы рук;

б) на четные счета опуститься в и.п.

- на вторые 8 счетов: приподнять руки и ноги и удерживать это положение.

Методические указания:

- приподнимать руки и ноги на максимальную высоту;

- ноги удерживать вместе;

- при опускании ноги и руки класть на пол;

- работать на контрасте «напряжение-расслабление»;

- повторить упражнение 1 раз.

## 22. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 23. Отжимания

Тренер – командует «Отжимания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор лежа на ладонях и выполняют сгибание-разгибание рук на каждый счет.

Методические указания:

- ноги прямые, живот втянут, ягодицы сжаты, ступни вместе, носки упираются в пол;

- шея, спина, ноги на прямой линии;

- в нижнем положении касаться щекой пола, живот пола не касается;

- при разучивании отжиманий нельзя отжиматься с коленей, необходимо отжиматься только с опорой на носки;

- при разучивании отжиманий тренер должен помогать ребенку, слегка нажимая ладонью снизу в живот;

- повторить упражнение 1-4 раза.

### 24. Обезьянки

Тренер – командует «Обезьянки!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. глубокий присед, согнутые руки перед грудью

и выполняют:

- на счета 1-4 быстрые вращения раскрытыми кистями;

- на счета 5-8 толчком двумя выход в стойку на руках и удержание

этого положения.

Методические указания:

- разучивание упражнения проводится со страховкой тренером;
- упражнение выполняется на 2-м и 3-м этапе адаптации;
- при вращении кистями смотреть вперед;
- при выходе в стойку на руках пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;
- дети со средней степенью адаптации могут выполнять стойку на руках с согнутыми ногами;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 25. Отдых (см. п. 18)

### 26. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 27. Сед на группировку

Тренер – командует «Сед на группировку!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор сидя сзади, ноги вместе и выполняют:

- на нечетные счета принять положение группировка сидя;
- на четные счета возвратиться в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки за спиной создают опору, взгляд вперед;
- для принятия положения группировка сидя ладонями подтянуть голени к груди (каждая рука держит свою ногу), пятки подтянуть к ягодицам, колени врозь, голова между коленей, спина круглая, взгляд вниз;
- в процессе выполнения упражнения тренер проверяет качество группировки у 1-2 детей, приподнимая их за лодыжки, при этом ребенок должен оставаться в группировке;
- повторить упражнение 2 раза.

Примечание. На 3-й стадии адаптации упражнение можно выполнять

из и.п. лежа на спине, руки выпрямлены за головой, ноги вместе, ступни вытянуты.

### 28. Перекаты в группировке

Тренер – командует «Перекаты в группировке!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. группировка сидя выполняют:

- на нечетные счета сделать перекат назад на шею, сохраняя группировку;
- на четные счета сделать перекат вперед в и.п., сохраняя группировку.

Методические указания:

- при перекатах не терять группировку, держать пятки притянутыми к ягодицам, голову между коленей;
- при перекате назад таз должен оказаться наверху;
- повторить упражнение 4 -6 раз.

### 29. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 30. Отскоки в глубоком приседе

Тренер – командует «Отскоки в глубоком приседе!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. глубокий присед, руки на поясе, ступни на высоких полупальцах выполняют:

- на 7 счетов мелкие подскоки;
- на 8-й счет выпрыгивание вверх с полным выпрямлением ног и взмахом рук вверх.

Методические указания:

- выпрыгивание выполняется со взмахом руками вперед-вверх, в спине не прогибаться, живот втянут, взгляд вверх на пальцы рук;
- при приземлении в глубокий присед удержаться на высоких полупальцах;
- повторить упражнение 4 раза.

### 31. Отдых (см. п. 18)

### 32. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 33. Отжимания (см. п. 23)

### 34. Обезьянки (см. п. 24)

### 35. Наклоны

Тренер – командует «Наклоны!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч выполняют:

- на нечетные счета наклон вниз, коснуться ладонями пола;
- на четные счета вернуться в и.п.

Методические указания:

- допускается и.п. пятки вместе, носки врозь;
- при наклоне ноги в коленных суставах не сгибать;
- доставать пол всей поверхностью ладоней, а не только пальцами;
- повторить упражнение 1-2 раза.

### 36. Отдых (см. п. 18)

### 37. Игра на построение (см. п. 2)

### 38. Построение и завершение занятия

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Тренер (громко, бодро и четко): «Занятие закончено! До свидания!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «До свидания!»

## **2. Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса**

### 1.1 Сгибание ног в висе на гимнастической стенке

Тренер – командует «Ап!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держать!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. вис на гимнастической стенке спиной к стенке выполняют:

- на первые 8 счетов на каждый счет подтягивание ног в положение вис согнув ноги;
- на вторые 8 счетов удержание положения вис согнув ноги.

Методические указания:

- подниматься на гимнастическую стенку и спускаться с нее только по установленным правилам (см. видео);
- в висе согнув ноги голени подтягивать к груди, пятки к ягодицам;
- для страховки под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- повторить упражнение 8 -16 раз.

### 1.2. Отжимания (см. п. 23 разминочного комплекса)

Методические указания:

- соединение двух упражнений: сгибание ног на гимнастической стенке и отжимания в упоре лежа считается условно одним кругом;
- объем выполненных упражнений - 4 круга

### 2.1 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Тренер – командует «Наклоны!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, носками за нижнюю перекладину гимнастической стенки на каждый счет выполнить подъем-опускание корпуса.

Методические указания:

- под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат, то есть дети сидят на матах;
- при подъемах туловища руки должны оставаться в положении за головой;
- подъемы туловища выполнять до касания локтями коленей;
- повторить упражнение 1-4 раз.

### 2.2. Лодочка

Выполняется аналогично упражнению № 21 разминочного комплекса.

Методические указания:

- соединение двух упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине и лодочка считаются условно одним кругом;
- объем выполненных упражнений - 4 круга.

Примечание к комплексу № 2. Количество выполненных упражнений в каждом круге (объем), интенсивность выполненных упражнений (темп) варьируется от степени адаптации к программе.

## **3. Комплекс для развития прыгучести**

### 1. Глубокие приседания на гимнастической стенке

Тренер – командует «Глубокие приседания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. стоя на первой-второй снизу перекладине лицом к гимнастической стенке, опора на пальцы, ноги прямые, хват руками сверху за перекладину на уровне бедер. Выполняется на каждый счет глубокое приседание и подъем в и.п.

Методические указания:

- при выполнении глубокого приседания руки должны быть прямыми;
- при подъеме грудью прижаться к гимнастической стенке, живот втянут;
- упражнение выполнять быстро;
- для страховки под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;

- повторить упражнение 8 -16 раз.

## 2. Прыжки в длину с места

И.п. – стоя на полу перед матом, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполняется полуприсед и со взмахом рук - прыжок в длину с места с приземлением в глубокий присед, на высокие полупальцы, колени врозь, руки в стороны.

Методически указания:

- соединение двух упражнений: глубокие приседания и прыжок в длину с места условно считаются одним кругом;

- объем выполненных упражнений - 4 круга.

Примечание к комплексу № 3. Количество выполненных упражнений (объем) в каждом круге, интенсивность выполненных упражнений (темп) варьируется от степени адаптации к программе.

## **4. Комплекс для развития гибкости**

### 1. Наклоны вперед из положения седа ноги вместе

Из положения седа ноги вместе, руки вверх, на каждый счет наклон вперед.

Методические указания:

- и.п. руки вверх;

- ноги прямые, носки оттянуты;

- в наклоне спина прогнута;

- после каждого наклона полностью выпрямиться, руки вверх;

- повторить упражнение 16 раз.

### 2. Наклоны вперед из положения седа ноги врозь

Из положения седа ноги врозь, руки вверх, на каждый счет наклон вперед.

Методические указания:

- и.п. руки вверх;

- ноги максимально в стороны( сед через прямой шпагат);

- ноги прямые, носки оттянуты;

- при наклонах спина прогнута ;

- после каждого наклона полностью выпрямиться, руки вверх;

- повторить упражнение 16 раз.

### 3. Прямой шпагат

И.п. упор стоя ноги врозь.

На первые 8 счетов пружинистые покачивания вниз-вверх.

На вторые 8 счетов удержание прямого шпагата с опорой на руки.

Методические указания:

- ноги прямые, носки оттянуты;
- повторить упражнение 2 по 16 раз.

### 4. Мостики

И.п. лежа на спине, руки согнуты, ладони около головы, пальцы к плечам, локти вверх, ноги согнуты (пятки к ягодицам).

Разгибая руки и ноги, выполнить "гимнастический мост".

Методические указания:

- покачивания в мосту 4 -8 раз;
- руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах разгибать полностью;
- максимально приблизить руки к пяткам;
- смотреть на пальцы.

Примечание к комплексу № 4. Упражнения № 1-4 составляют один круг. Выполнить два круга.

## **5. Комплекс «Акробатика» (для 3-го этапа адаптации)**

### 1. Кувырок вперед в группировке

И.п. – глубокий присед, на высоких полупальцах, руки вперед.

Толчком двумя, выполнить кувырок вперед (спина круглая), в момент переката взять группировку, встать в основную стойку.

Методические указания:

- упражнение выполняется на гимнастическом мате;
- обучение упражнения производится со страховкой тренера;
- в момент выполнения упражнения голова на груди;
- кувырок выполнить без касания головой;
- повторить упражнение 8 - 16 раз.

## 2. Стойка на руках у гимнастической стенки

В целях обеспечения безопасности перед выполнением упражнения перед каждой секцией гимнастической стенки на расстоянии 0,5 м укладывается гимнастический мат (мат не должен скользить по полу). Таким образом, ребенок начинает упражнение, стоя на мате. При выходе в стойку на руках ладони ставятся на ковровое покрытие пола между матом и гимнастической стенкой. При возвращении из стойки ребенок снова ставит ноги на мат.

Второй мат ставится на пол в вертикальное положение с опорой на гимнастическую стенку.

Из И.п. - стоя лицом к гимнастической лестнице, руки вверх.

Выполнить стойку махом с опорой на гимнастическую стенку.

Методические указания:

- на первом этапе обучения стойка на руках выполняется только со страховкой тренера;
- страховка тренером выполняется поддержкой одной рукой под плечо сзади, а другой рукой на бедро спереди;
- выход в стойку выполняется махом одной ноги и толчком другой;
- руки в локтевых суставах выпрямлены, смотреть на пальцы;
- возвращение из стойки выполняется попеременным опусканием ног;
- повторить упражнение 8 - 16 раз.

## 3. Ходьба на руках

Построиться в 2 команды. Перед каждой командой на расстоянии 1,5-2 м положить гимнастический мат (мат не должен скользить по полу).

Выполнить 2 - 3 шага в стойке махом одной, толчком другой с переходом в кувырок вперед или с опусканием в мостик на гимнастический мат, или с переходом в основную стойку.

Методические указания:

- выполнение ходьбы на руках допускается после уверенного выполнения стойки махом у опоры самостоятельно;
- осанка в стойке на руках - произвольная;
- после уверенного выполнения одного - двух шагов в стойке на руках расстояние до мата можно увеличить;
- повторить упражнение 8 -16 раз.

## 4. Игра на построение (см. п. 2 разминочного комплекса)

## 5. Построение и завершение занятия (см. п. 38 разминочного комплекса)



## **Методические указания**

На начальной степени адаптации тренер выполняет комплекс вместе с детьми, используя принцип наглядности обучения.

Все комплексы осваиваются постепенно, частями.

При освоении «Игры на построение» у детей необходимо выработать установку – на 2 хлопка бегаем, на 1 хлопок строимся. Каждое построение заканчивается выполнением стойки "смирно".

При выполнении стойки "смирно" тренер должен проверять осанку, положение ног, рук. Тренер сам должен быть образцом выполнения стойки "смирно".

При счете во всех упражнениях избегать монотонности, однообразия.

Упражнение «Обезьянки» выполняется только во второй половине или в конце комплекса, когда дети достаточно разогреты.

Тренер должен знать и правильно выполнять страховку при выполнении упражнений «Обезьянки», «Стойка на руках», «Кувырок вперед».

Упражнение «Отскоки в глубоком приседе» выполнять на 4 повторения, чтобы последнее повторение происходило на фоне утомления, и прыжок вверх выполнялся с максимальным мышечным усилием. После упражнения сразу сделать отдых.

Необходимо специально разучить порядок действий при подъеме на гимнастическую стенку и спуске с нее. Надо научить детей поворачиваться и принимать положение виса, выходить из виса, снова поворачиваться и спускаться вниз. Ни в коем случае нельзя спрыгивать со стенки, следует только спускаться шагом по гимнастической лестнице.

На 3-м этапе (высокая степень адаптации) дети должны выполнять на одном занятии в сумме не менее 80-100 отжиманий в упоре лежа.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в ходе занятий и включает ознакомление детей с терминологией (названия упражнений и положений тела, команды), техникой выполнения упражнений, правилами игр, правилами поведения на тренировке, гигиеническими требованиями, требованиями техники безопасности.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Методы контроля**

Основными методами контроля физического развития являются:

- инструкторное наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;

- совместный анализ инструктором и детьми результатов тестирования ;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;

### **Тестирование физической подготовленности**

Тестирование физической подготовленности проводится в зале для проведения тренировок в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Упражнения для тестирования

#### **Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### **Тест № 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат**

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

#### **Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине**

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

#### **Тест № 4. Удержание тела в вися на перекладине**

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

#### **Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя**

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярной его вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у мальчиков

№ п/п	Тестовое упражнения	Возраст	Возраст	Возраст
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	11	13
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат ( см)	73	94	112
3	Поднимания туловища из положения лежа на спине ( раз за 30 сек)	11	12	13
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	5	7	9
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	3	4

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

№ п/п	Тестовое упражнения	Возраст	Возраст	Возраст
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	7	8
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат ( см)	59	84	104
3	Поднимания туловища из положения лежа на спине ( раз за 30 сек)	10	11	12
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	2	4	6
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	4	5	6

## Список литературы

Будинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1991.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В. М. Смолевского, М., 1987.

Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999

Запорожец А. В. Психология действия /А. В. Запорожец. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978

Кузнецов В. А. Гимнастика в системе физического воспитания. – М.: СГИФК, 1974.

Маланов С. В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. И доп. / Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991.

Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»

Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. - М.: Владос, 2003.

Шебека В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. Г. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Академия, 1996. -

Аудиовизуальные средства

Интернет-ресурсы - <http://bd.patent.su/2206000-2206999/pat/servlet/servlet0766.html> -