

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 36 «Волшебный дворец»
г. Альметьевска»

Принята на заседании
педагогического совета № 2
протокол № 1
от «26» 08 202 3?

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с № 36»
«Волшебный дворец»
Гудакова Т.Т.
Приказ № 76 от «26» 08 202 3?

Программа

дополнительного образования для детей 5-7 лет
по курсу «Спортивная гимнастика»
на 2023-2024 учебный год.
(2 года обучения)

Автор-составитель: инструктор
по физической культуре
Беякова Ляйсан Имамутдиновна

РТ., г. Альметьевск, 2023 г.

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одно из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает спортивная гимнастика.

В спортивной гимнастике и совершенствование движений ребёнка 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 спортивной гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Спортивная гимнастика – одна из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Гимнастические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу.

Основной формой обучения детей движениям признаны физкультурные занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимает кружковая работа по обучению гимнастическим элементам и упражнениям.

Направленность программы по дополнительному образованию «Спортивная гимнастика» - физкультурно-спортивная.

Основной формой работы кружка по спортивной гимнастике является групповое учебно-тренировочное занятие. Кружковая работа по спортивной гимнастике рассчитана на 2 года обучения, с детьми от 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
30 минут	1 раз	4 часа	36 занятий

Одним из важнейших условий в занятиях с юными гимнастами является правильное сочетание физической и технической подготовки. Так, в подготовительных группах на протяжении всего учебного года рекомендуется больше уделять времени на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости.

Для выработки правильной осанки, развития координации движения рекомендуется выполнять хореографические упражнения у станка и гимнастической стенки, акробатические упражнения, прыжки, применять игровой метод.

Качественное преобразование моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходит на основе совершенствования органов чувств и движений, развития двигательных качеств. В спортивной гимнастике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения.

Актуальность программы заключается в том, что гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей, являясь одним из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания, благодаря эффективному воздействию на организм занимающихся, а также доступностью и разнообразием средств. Спортивная гимнастика развивает движения, совершенствует такие двигательные навыки и физические качества как гибкость, сила, ловкость и выносливость.

Доступность и простота делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Новизна данной образовательной программы заключается в поставленной цели. Программа «Спортивная гимнастика» позволяет детям с разным уровнем способностей укреплять здоровье и достигать высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является не просто формой физических упражнений, с ее помощью формируется позитивное отношение к жизни.

Целью программы является создание оптимальных условий для полноценного развития физических способностей и укрепления здоровья.

Задачи спортивной гимнастики:

- воспитывает у детей организованность, внимание;
- умение управлять своими движениями;
- способствует проявлению волевых усилий;
- укрепление и оздоровление организма детей;
- формирование необходимых навыков движений;
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей;
- воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности;
- умения действовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать двигательные качества.

Содержание кружковой работы

Строевые упражнения:

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью этих упражнений успешно формируются навыки коллективных действий, воспитывается чувство ритма и темпа, дисциплина и организованность. Особое значение строевых упражнений состоит в том, что они содействуют формированию осанки ребёнка.

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие упражнения применяются везде, так как они способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

Прикладные упражнения:

В группу прикладных упражнений включается ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье и перелезания, поднятие и переноска груза, бросание и ловля предметов, переползание и преодоление различных препятствий. Прикладные упражнения могут включаться во все части занятия. Заключительная часть занятия по спортивной гимнастике, немыслима без такого упражнения, как ходьба.

Упражнения в висах и упорах:

Различные положения тела занимающихся (горизонтальные, наклонные и вертикальные – головой вниз) влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия, поэтому упражнения в висах и упорах полезны для тренировки организма и позволяют сохранять хорошую ориентировку в необычных положениях тела.

Прыжки:

Прыжки оказывают положительное воздействие на все органы и системы занимающихся, способствуют развитию силы мышц, быстроты, ловкости, являются средством воспитания смелости, решительности и настойчивости. Прыжки в гимнастике делятся на простые (на месте, в высоту, в длину) и опорные (в упор на колени, в упор присев).

Акробатические упражнения:

Акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, смелость, решительность и навыки самостраховки в случае неожиданных падений. В акробатические упражнения входят: перекаты, кувырки, перевороты.

Принципы обучения.

Принцип сознательности и активности.

Очень важно научить сознательно овладевать двигательными навыками, разбираться в своих движениях.

Принцип наглядности.

Предусматривает показ упражнений, объяснение, так как это облегчает процесс освоения упражнений детьми, способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Принцип доступности и индивидуализации

Требует, чтобы перед детьми ставились задачи, соответствующие их возрасту и силе. Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами, руководствуясь которыми в обучении необходимо следовать от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Принцип систематичности.

Только при определённых интервалах между занятиями в сознании детей сохраняются те двигательные действия, которые необходимы для выполнения осваиваемого элемента или соединения.

Принцип прогрессирования или постепенности

Играет огромную роль в обучении упражнений. Если ребёнку предстоит освоить какое-то трудное упражнение, то он постепенно осваивает его, начиная с самого лёгкого (по нарастающей трудности), выполняет все упражнения, сходные с тем, которое предстоит изучить.

Спортивная гимнастика в дошкольном учреждении не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковёр, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, желание детей и родителей заниматься. Занятия кружка посещают все желающие (если нет противопоказаний врача), не зависимо от способностей, данных от рождения.

Программный материал

Практические занятия.

1.Строевые упражнения.

Ходьба с задержкой ноги в воздухе (3-5 секунд), ходьба боком в наклоне «краб», ходьба в упоре лёжа «крокодил», ходьба с выпадами в сторону, ходьба «гусеница», ходьба на руках (ноги держит напарник) «тележка», стопорящие прыжки, длинные прыжки в полуприседе в движении, бег подскоками спиной вперёд, челночный бег с набивным мячом, парный челночный бег, бег с препятствиями.

2.Упражнения для мышц туловища.

Наклоны туловища из различных исходных положений с набивными мячами, с партнёром и резиновыми амортизаторами; «мост»; сгибание и разгибание туловища сидя и лёжа на полу, гимнастической скамейке (ноги закреплены).

3.Упражнения для мышц ног.

Полуприседания и приседания на одной ноге «пистолет»; поднимание и взмахи ноги вперёд, в сторону, назад; полушпагаты и шпагаты.

4.Упражнения для мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе; стойка на руках и голове; выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой или верёвочкой; упражнения с набивными мячами и резиновыми амортизаторами.

5.Упражнения на гимнастической скамейке (бревне).

Ходьба с задержкой ноги (в разных позициях); ходьба с закрытыми глазами; приседания и переход в упор присев; повороты на 180 градусов; равновесие на одной ноге «ласточка»; прыжки в приседе с продвижением вперёд; поворот переступанием; соскок прогнувшись.

6.Прыжки.

Прыжки на горку матов в упор стоя на коленях и упор присев; наскок в упор присев и соскок прогнувшись; прыжки через предметы; стопорящие прыжки.

7.Акробатика.

Группировки; перекаты; кувырки вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках; стойка на голове; переворот в сторону «колесо»; длинный кувырок.

8.Гибкость.

«Складка» (сед ноги вместе и ноги врозь); шпагаты (левый, правый, поперечный); «мост»; равновесие на одной ноге «ласточка»; «кольцо» (лёжа на животе, руками обхватить ноги за стопы).

9.Упражнения на гимнастической стенке.

Поднимание ног в висе; удержание ног в висе; стойка силой, хват за стенку сзади; подтягивание из положения лёжа, на низкой перекладине.

10. ОФП и СФП.

«Поплавок» (сидя на коленях, подняться на руках); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: на полу, стоя на коленях, ноги на скамейке; «книжка» (быстро сложится пополам); удержание угла, сидя ноги врозь; упражнение на пресс в паре (на спине и животе); «лодочка» (держат).

**Календарно-тематическое планирование
кружка по спортивной гимнастике.**

Первый год обучения.

I-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
сентябрь	1	Ходьба с задержкой ноги в воздухе; Упражнение: «Горка» (лёжа на полу, поднять таз, руками взяться за голеностоп. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.
	2	Ходьба боком в наклоне, касаясь руками пола; Ходьба по гимнастической скамейке с задержкой ноги в воздухе. Подвижная игра: «Ловкий перемах»
	3	Пружинистые поднимания на носках на месте Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; Упражнения на пресс в паре (со страховкой).
	4	Пружинки на полной стопе с поворотами туловища; Наклон туловища из положения сидя «складка»; Подвижная игра: «Не теряй равновесия».
Октябрь	1	Прыжки в полуприсяде спиной вперёд; Прыжок с разбега на горку матов в упор, стоя на коленях; Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.
	2	Пружинистые поднимания на носках, руки за головой; Группировка с перекатом вперёд-назад, подбородок прижат; Подвижная игра: «Трудный прыжок».
	3	Длинные прыжки, ноги вместе, руками помогать; Равновесие на одной ноге: «Ласточка», руки в стороны; Махи ногами у хореографического станка, ногу отводить за спину
	4	Ходьба в упоре лёжа на руках: «Крокодил»; Перекаты в стороны, колени обхватить руками; Подвижная игра: «Трудный прыжок»
ноябрь	1	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами; «Покататься» на животе, одновременное поднимание прямых рук и ног «Дельфин»; «Складка», наклон туловища из положения, сидя, ноги врозь.
	2	Стойка на носках, ноги вместе, в течение 10 секунд; Челночный бег 3 раза по 5 метров, в паре; Подвижная игра: « Не теряй равновесия».
	3	Ходьба: «Гусеница», на руках, затем подтянуть ноги; «Мост» из положения, лёжа; Прыжок на горку матов, в упор стоя на коленях.
	4	Ходьба с выпадами, в стороны, на каждый шаг; Ходьба по скамейке на носках, соскок, прогнувшись; Подвижная игра: «Замри».

Первый год обучения.

II-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
декабрь	1	Ходьба с задержкой ноги в воздухе, согнутой в колене; Кувырок вперёд в группировке, с помощью; Поднимание ног в висе, на низкой перекладине.
	2	«Крабы», ходьба приставными шагами, в упоре стоя Бег подскоками, спиной вперёд; Подвижная игра: «Ловкий перемах»
	3	Стопорящие прыжки, руки прижаты к туловищу; Равновесие на одной ноге, со страховкой; Упражнения на пресс в паре (со страховкой).
	4	«Гусеница», ноги стоят на месте, руки передвигаются; Наклон туловища, из положения сидя: «Складка»; Подвижная игра: «Замри».
январь	1	Пружинки на полной стопе, повороты руками в стороны; Прыжок с разбега на горку матов в упор, стоя на носках; Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.
	2	Ходьба с задержкой вытянутой ноги; Кувырок вперёд в группировке, со страховкой; Подвижная игра: «Трудный прыжок».
	3	Длинные прыжки, ноги вместе, руками помогать; Соскок, прогнувшись с гимнастической скамейки; Наклоны вперёд, у станка, касаясь руками, носка.
	4	Ходьба в упоре лёжа на руках: «Крокодил»; «Брёвнышки», прокатывание из положения, лёжа, руки прижаты; Подвижная игра: «Хвостики».
февраль	1	Наклон вперёд с одновременным выпадом; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Упражнение на пресс, в паре.
	2	Равновесие стоя на месте, на одной ноге, другая за спиной, в руке; «Горка», лёжа на полу, руками зацепиться за голеностоп; Подвижная игра: « Не теряй равновесия».
	3	Ходьба: «Гусеница», на руках, затем подтянуть ноги; Выпад боком на гимнастической скамейке; Шпагаты.
	4	Бег с кружением в движении; Ходьба по скамейке на носках, соскок, прогнувшись; Подтягивание на низкой перекладине.

Первый год обучения.

III-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
	1	Стопорящие прыжки, спиной вперёд; «Берёзка», стойка на лопатках; Подвижная игра: «Хвосты».

март	2	«Крабы», ходьба приставными шагами, в упоре стоя Прыжки на носках по гимнастической скамейке; «Лодочка», удержание рук и ног, в положении лёжа на животе.
	3	Бег подскоками, спиной вперёд; «Мост» из положения лёжа; Упражнения на пресс в паре (со страховкой).
	4	Поднимание ног в висе, со страховкой; «Складка», наклон туловища, из положения сидя; Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».
апрель	1	Пружинки на полной стопе, повороты руками в стороны; Прыжок с разбега на горку матов в упор, стоя на носках; Шпагаты.
	2	Стопорящие прыжки, руки за головой; Кувырок вперёд в группировке, со страховкой; Соскок прогнувшись, с гимнастической скамейки.
	3	Длинные прыжки, ноги вместе, руками помогать; Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа; Челночный бег.
	4	Махи ногами, в стороны, у станка; «Брёвнышки», прокатывание из положения, лёжа, руки прижаты; Подвижная игра: «Хвостики».
май	1	Выпады в стороны на гимнастической скамейке; Лёжа на животе, поднимая руки и ноги: «Лодочка»; Упражнение на пресс, в паре.
	2	Равновесие на одной ноге, без страховки; «Горка», лёжа на полу, руками зацепиться за голеностоп; Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».
	3	Ходьба: «Гусеница», на руках, затем подтянуть ноги; Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; Упражнение на пресс, в парах.
	4	Наклоны вперёд с одновременным выпадом; «Мост», из положения стоя, со страховкой; Подтягивание на низкой перекладине.

**Календарно-тематическое планирование
кружка по спортивной гимнастике.
Второй год обучения.**

I-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
	1	Ходьба с хлопками под коленом на каждый шаг; «Мост» из положения, стоя, со страховкой; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
	2	Ходьба спиной вперёд, в полном приседе; «Ласточка», на гимнастической скамейке;

сентябрь		Упражнение на пресс, в паре.
	3	Подтягивание на низкой перекладине; Сойка на лопатках, согнув ноги; Подвижная игра: «Хвосты».
	4	Длинные прыжки, ноги вместе, со взмахами рук; Запрыгивание на станок упор, на прямые руки; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Октябрь	1	Бег подскоками, спиной вперёд; Прыжок с разбега на горку матов в упор, стоя на носочки; Шпагаты (левый, правый, поперечный), растяжка в паре.
	2	Пружинистые поднимания на носках, руки за головой; Длинный кувырок в группировке; Подвижная игра: «Трудный прыжок».
	3	Стопорящие прыжки спиной вперёд, руки прижаты; Равновесие на одной ноге: «Ласточка», руки в стороны; Запрыгивание на станок, в упор, на прямые руки.
	4	Ходьба в упоре лёжа на руках: «Крокодил»; Кувырок вперёд, в группировке; Подвижная игра: «Ловля обезьян».
ноябрь	1	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, спиной вперёд; Вис «углом», на гимнастической стенке; Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.
	2	Стойка на носках, ноги вместе, в течение 20 секунд; Челночный бег в течение 30 секунд; Подвижная игра: « Не теряй равновесия».
	3	Ходьба: «Гусеница», на руках, затем подтянуть ноги; «Складка», из положения: ноги врозь; Прыжок на горку матов, в упор стоя на носках.
	4	Ходьба с выпадами, в стороны, спиной вперёд, руки на поясе; Ходьба по скамейке на носках, соскок, с поворотом на 180град.; Упражнения на пресс, в паре.

Второй год обучения.

II-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
декабрь	1	«Крокодил», ходьба на руках, ноги висят; Кувырок назад в группировке, с помощью; Подвижная игра: «Ловкий перемах».
	2	«Крабы», ходьба приставными шагами, в упоре стоя «Кольцо», лёжа на животе, обхватить руками, ноги; Наклон вперёд с одновременным выпадом.
	3	В упоре лёжа передвижения на прямых руках, вправо и влево; Кувырок назад, со страховкой; Упражнения на пресс в паре (со страховкой).

	4	«Гусеница», ноги стоят на месте, руки передвигаются; Наклон туловища, из положения сидя: «Складка»; Подвижная игра: «Угадай фигуру».
январь	1	Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами; Стойка на голове, без страховки; Удержание угла в висе, на время.
	2	Стойка на голове, без страховки; Два кувырка вперёд в группировке; Подвижная игра: «Трудный прыжок».
	3	«Тележка» в паре (один держит другого за ноги); Соскок, прогнувшись со скамейки, с поворотом на 180 градусов; Наклоны вперёд у станка, касаясь руками носка, ноги не сгибать;
	4	Ходьба в упоре лёжа на руках: «Крокодил»; «Мост» из положения стоя, на горку матов, без страховки; Подвижная игра: «Ловкий перемах».
февраль	1	«Крокодил», передвижения на руках, ноги лежат на полу; Запрыгивание на прямые руки, стойка в упоре на станке; Упражнение на пресс, в паре.
	2	Шпагаты, (растяжка в парах); Стойка на лопатках, переходящая в угол, не сгибая ноги; Подвижная игра: «Не теряй равновесия».
	3	Ходьба: «Гусеница», на руках, затем подтянуть ноги; Кувырок назад, со страховкой; Упражнения на пресс, в паре.
	4	Бег с кружением в движении; Удержание угла в висе; Подвижная игра: «Скорпион и пауки».

Второй год обучения.

III-квартал

Месяц	Зан-ия	Программный материал
март	1	«Гусеница», полностью вытягивая туловище; Сойка на лопатках, переходящая в кувырок назад; «Складка», (из положения ноги врозь, касаясь грудью пол).
	2	Стопорящие прыжки вперёд и в стороны; «Кольцо», лёжа на животе, обхватить руками, ноги; Подвижная игра «Скорпион и пауки».
	3	В упоре лёжа передвижения на прямых руках, вправо и влево; Комбинация из «Ласточки»+ кувырок + кувырок назад; Упражнения на пресс в паре (со страховкой).
	4	«Тележка», упражнение в паре; Стойка на руках со страховкой и у стены; Подвижная игра: «Угадай фигуру».
	1	Запрыгивание в упор на прямые руки, на хореогр. станок;

апрель		Стойка на голове, без страховки; Упражнение на пресс в паре, (на спине и на животе).
	2	Стойка на руках у стены; Три кувырка вперёд в группировке ; Подвижная игра: «Трудный прыжок».
	3	«Тележка» в паре (один держит другого за ноги); «Ласточка» на скамейке затем пружинистые шаги на носках; Шпагаты с растяжкой в паре;
	4	Бег подскоками, спиной вперёд; «Мост» из положения стоя, без страховки; Подвижная игра: «Ловкий перемах».
май	1	«Крокодил», передвижения на руках, ноги лежат на полу; Поднимание ног в висе; Стоя лицом на гимн. стенке, (поднимание и опускание туловища.
	2	Стопорящие прыжки; Переворот боком; Подвижная игра: « Не теряй равновесия».
	3	«Лодочка», «Кольцо», «Дельфин»; Комбинация: кувырок назад, прыжок кругом, кувырок вперёд; Упражнения на пресс, в паре.
	4	Бег с кружением в движении, с закрытыми глазами; Стойка на руках, самостоятельно; Подвижная игра: «Хвосты».

Общая и специальная физическая подготовка

Для формирования двигательных навыков, то есть для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая специальная подготовка (ОФП) служит для развития силовых качеств, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости в целом. А специальная физическая подготовка (СФП) - укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, используя многократное повторение упражнений.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с гимнастами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, подвижные игры.

Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме того, внимание

уделяется развитию таких физических качеств, которые необходимы при выполнении конкретных качеств, которые необходимы при выполнении конкретных гимнастических элементов.

Ниже приведены несколько комплексов по ОФП и СФП, которые , рекомендуют применять в подготовительной части занятий в зависимости о т конкретных целей и задач обучения.

4.1. Комплекс № 1

I Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, руки вдоль туловища.
2. Ходьба на пятках, руки за головой.
3. В ходьбе перекал с пятки на носок, с одновременным махом рук вверх ~ вперед, вниз - назад.
4. В ходьбе круговые движения головой.

II Разминка в беге

1. Медленный бег (1 мин.)
 2. Перемещение приставными шагами левым, правым боком.
 3. Бег с высоким подниманием бедра.
- Ходьба по залу, упражнения на дыхание.

III Упражнения на месте

1. Ноги вместе, поднимание на носках (5 раз)
2. Рывки руками перед собой и в сторону
3. Наклоны к ногам (ноги вместе, ноги врозь)
4. В упоре лежа передвижения на прямых руках вправо и влево (туловище не сгибать).
5. Прыжки на месте на прямых ногах (на носках)

4.2. Комплекс № 2

I Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, помогают движению.
3. Ходьба с наклоном на каждый шаг.
4. Ходьба с поворотом туловища в сторону шагающей ноги.
5. Ходьба в полуприседе.

II Упражнения в беге

1. Легкий бег (1 мин.)
 2. Бег приставными шагами боком.
 3. Бег с выбросом прямых ног вперед, назад.
 4. Бег спиной вперед (смотреть через левое плечо).
- Ходьба на восстановление дыхания.

III Упражнения на месте

1. Стойка на носках, руки вверх (5 сек.)
2. Наклоны туловища вправо, влево.
3. Выпады на каждой ноге (заднюю ногу не сгибать).
4. Из положения сидя на полу ноги вместе, наклоны (колени не сгибать).
5. Вращение туловища вокруг своей оси по полной амплитуде, руки за головой вправо и влево)

4.3. Комплекс № 3 (прыгучесть, выносливость)

I Упражнения на месте

1. Пружинистые поднимания на носках на месте;
 2. Круговые вращения головой (вправо, влево).
 3. Пружинки на полной стопе.
 4. Наклоны - руки в замок, сзади.
 5. Вращение рук вперед и назад.
 6. Прыжки в приседе не выпрямляя ног (10 раз).
 7. Лежа на животе одновременное поднимание прямых ног и рук («лодочка»).
 8. «Покататься» на животе в прогибе, с груди на бедра (5 раз).
- Легкий разминочный бег (1-1,5 мин.)

II Прыжки

1. Прыжки на месте вокруг своей оси.
2. Чередование прыжков (ноги вместе, ноги врозь с хлопком руками над головой).
3. Прыжки с ноги на ногу на месте.

4.4. Комплекс № 4 **(парные упражнения: сила – гибкость)**

I Упражнения в движении

1. В ходьбе разминка голеностопа, кистей, плечевого пояса.
2. Легкий разминочный бег (1 мин.)
3. Парные упражнения

При выполнении парных упражнений нагрузка на организм занимающихся значительно увеличивается. К тому же эти упражнения повышают эмоциональное состояние занимающихся. Для проведения парных упражнений тренер регулирует темп и дозировку, следит за правильностью хвата рук, ног. Как правило, парные упражнения следует выполнять в медленном темпе.

II Упражнения в сопротивлении

1. Стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, и взявшись за руки, поочередно сгибать и выпрямлять руки, оказывая сопротивление (5-6 раз).
2. Один подпрыгивает вверх (5 раз), другой нажимает сзади на плечи.

III Упражнения с партнером для развития гибкости

Эти упражнения надо выполнять осторожно, постоянно увеличивая амплитуду, чтобы не травмировать партнера:

1. Оба кладут руки на плечи, в наклоне вперед, пружинистые движения, нажимая друг другу на плечи (5-6 раз).
2. Стоя вплотную спина к спине, руки в стороны. Не опуская рук, каждый делает шаг вперед (5-6 раз).
3. Стоя спиной друг к другу, держась руками согнутыми в локтях, приседают (5-6 раз).
4. Сидя лицом друг к другу, ноги разведены как можно шире, ступнями упираются друг в друга, взявшись за руки, наклоны вперед - назад (5-6 раз).

4.5. Комплекс № 5

I Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба, правая нога на носке, левая нога на пятке и наоборот,

- руки на поясе.
3. Ходьба с наклонами на каждый шаг (коснуться носков).
 4. Подскоки «шаги польки».
 5. Подскоки «шаги галопа».

II Упражнения в беге

1. Медленный бег
2. Бег спиной вперед.
3. Комбинированный бег (лицом вперед, спиной вперед).
4. Бег приставными шагами боком.

III Упражнения на месте

1. На носках, руки вверх - тянуться (5 сек.)
2. Рывки руками, правая рука вверх, левая вниз (поменять).
3. Наклоны, руки «в замок», сзади.
4. Упражнения для стоп в положении сидя.
5. Наклоны в положении сидя, ноги вместе, ноги врозь

Подвижные игры в тренировке гимнастов

Подвижные игры в подготовке юных гимнастов находят все большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть, основными техническими приёмами. В результате, интерес к занятиям у детей снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировочным занятиям.

Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния детей, и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

«Не теряй равновесия»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд. По сигналу игроки поочерёдно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

«Ловкий перемех»

Каждому игроку даётся гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол

перед собой и придерживает её верхний конец рукой. По сигналу игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив её, снова поймать ладонью правой руки.

«Трудный прыжок»

Дети строятся в шеренгу. Перед шеренгой прочерчена мелом на полу линия. Наклоняясь вперёд, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону. За каждую удачную попытку присуждается очко. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

«Скорпион и пауки»

Дети принимают положение - упор сидя сзади, животом вверх. Они изображают — «пауков», а водящий — «скорпиона». По команде скорпион должен стараться поймать пауков, как можно больше, за определённое количество времени.

По команде дети передвигаются по залу, пока не водящий не даст команду: «Загадай фигуру». Дети за короткое время должны принять интересное сложное положение тела, а ведущий должен угадать, кого они изобразили. Ребёнок, выполнивший самую сложную фигуру, считается победителем и становится ведущим.

«Хвосты»

Все дети привязывают ленточки к шортам - они «лисиčky». А ловишка, - «охотник», старается им хвосты оторвать. Выигрывает тот, кто больше всех оторвёт хвосты.

«Быстро по местам!»

Играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки касаясь плеч впереди стоящего. По команде инструктора «На прогулку!» дети расходятся в разные стороны, по команде «Быстро по местам!» - строятся в исходное положение, стараясь быстрее занять своё место.

«Вызов номеров»

Играющие рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер. Водящий вызывает детей по номерам и даёт им определённое задание: выполнить какой-нибудь гимнастический элемент.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Большое внимание необходимо в технике определенных элементов, а также

соединений, при этом одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнастов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать какой техникой они должны выполняться.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение - это многолетний процесс, который условно можно разделить на 2 периода - начальной технической подготовки (кружок в детском саду) и дальнейшего совершенствования (спортивная школа).

На данном этапе рассматривается только первый период, на котором закладывается фундамент мастерства гимнаста - это стадия формирования конкретных двигательных навыков.

Задачи технической подготовки

1. Освоение «технической осанки», то есть правильные сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов.
2. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей гимнаста.
3. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в занятиях.

Методы технической подготовки

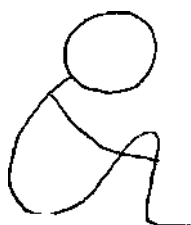
1. Ознакомление с разучиваемым элементом.
 - а) Показ элемента тренером.
 - б) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным.Обычно показ чередуется с объяснением.
2. Изучение элемента в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического элемента создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу, для формирования двигательного навыка.

б) Расчлененный метод. Технический элемент делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей элемента. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

6.1. 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). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

а

б

- **Последовательность обучения.**

1. Из о.с. быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, округлив спину.
2. Из 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. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или слишком низко, в «замок»).
5. Неплотная группировка.

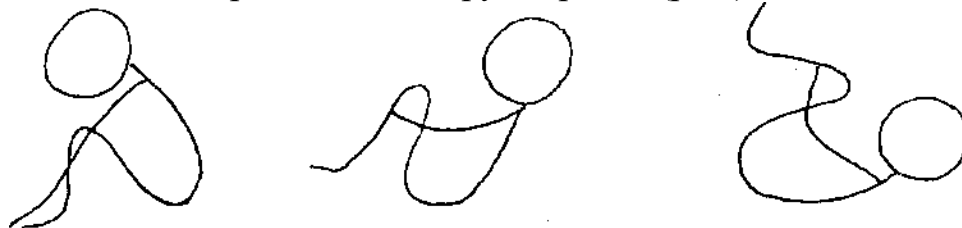
- Требования к выполнению.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

6.2. Перекаты

- Техника выполнения.

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящее упражнение во время обучения кувыркам. Перекаты бывают: вперед и назад в группировке (рис.),



в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

- Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад - вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед согнуться в и.п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
5. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечо, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.
6. Из упора присев перекат в сторону и вернуться в и.п.

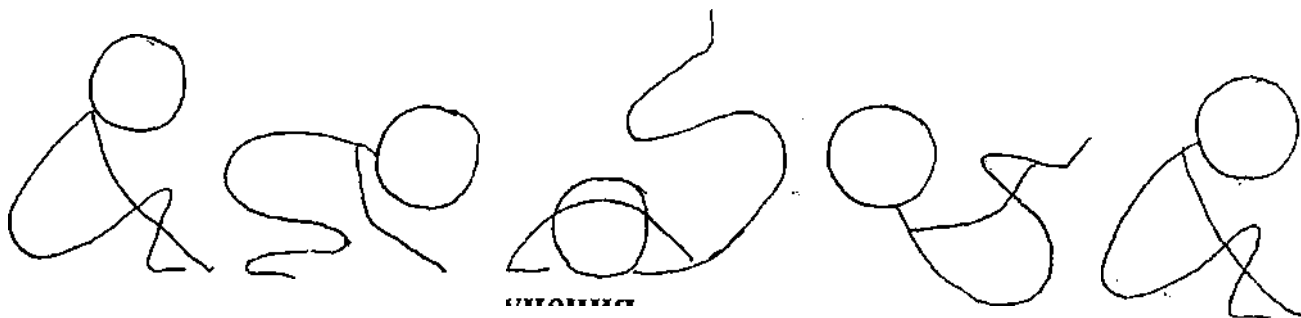
- Требования к выполнению.

Самым сложным перекатом является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента в начале 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.

6.3. Кувырок вперед

- Техника выполнения.

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 - 40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис.)



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 перекат 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.

Это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только некоторым детям. Тренер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает ребенку наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

6.4. Кувырок в сторону

- Техника выполнения.

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в

упор присев.

- **Последовательность обучения.**

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

- **Типичные ошибки.**

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

- **Страховка и помощь.**

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

6.5. Стойка на лопатках согнув ноги

- Техника выполнения.

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это стойке на лопатках (рис.).



подводящее упражнение для обучения

- Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.

2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

- Типичные ошибки.

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.

2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.'

3. Туловище не принимает вертикального положения.

4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

- Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку от ребенка, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

6.6. Стойка на лопатках

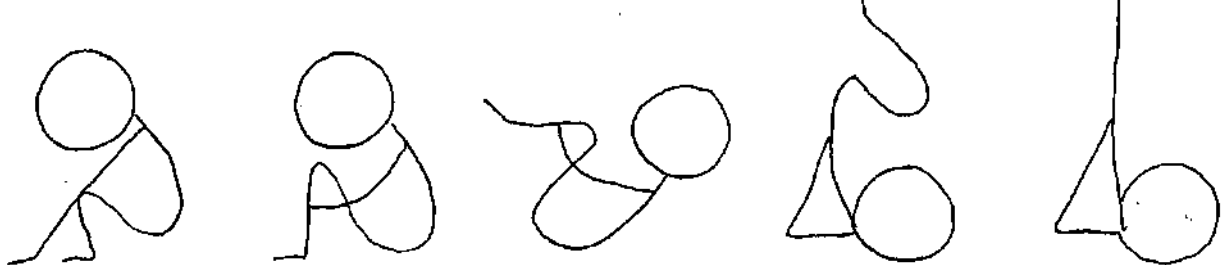
- Техника выполнения.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

- Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках/согнув ноги - разогнув ноги стойка на лопатках - держать.



3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

- **Типичные ошибки.**

1. Сгибание в тазобедренных суставах.

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.

3. Широко разведены локти.

- **Страховка и помощь.**

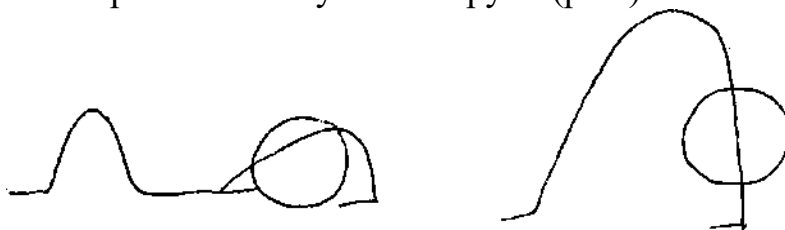
Стоя сбоку от ребенка у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

6.7. Из положения лежа на спине «Мост»

- **Техника выполнения.**

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис.)



- **Последовательность обучения.**

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

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь об нее.

3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Самостоятельное выполнение.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз,

чередую с наклонами вперед, кувырками, стойками.

- **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 и помощь.**

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

6.8. Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед в упор присев

- **Техника выполнения.**

Убрав руки с поясницы, начать перекал вперед, одновременно взять группировку. В конце перекала выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

- **Последовательность обучения.**

1. Из упора присев перекал назад и перекалом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекал назад в группировке и перекалом вперед упор присев.
3. Из упора присев перекалом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекалом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекалом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекалом вперед, упор присев.

- **Типичные ошибки.**

.Аналогично ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

- **Страховка и помощь.**

Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Контрольные нормативы по СФП кружка по спортивной гимнастике

	Тесты	10б	9б	8б	7б	6б	5б	4б	3б	2б	1б
1	Прыжки в длину	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
2	Подтягивание на н/п	10р	9р	8р	7р	6р	5р	4р	3р	2р	1р
3	Поднимание ног в угол	12р	11р	10р	9р	8р	7р	6р	5р	4р	3р
4	Угол в висе, на время	12"	11"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"
5	«Складка»	0см	1см	2см	3 см	4 см	5 см	6см	7 см	8 см	9 см

Список литературы

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Владос, 1999
3. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003
4. Коркин, В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт», 1983
5. Менхин, Ю. В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002
6. Плинер, Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000.
7. Попованова, Н.А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007
8. Харченко, Т.Е.: Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2015
9. Шахлин, Б.А.: Моя гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1973
10. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Академия, 1998