

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
А.В. Полищук / А.В. Полищук /
« 03 » 09 20 18 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ»
ГО ЗАТО г.Фокино
/Н.А. Пестерева/
« 03 » 09 20 18 год



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ»
срок реализации 2 года**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 10 от « 03 » сентября 20 18 г.

20 18 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая физиологические особенности детей дошкольного возраста, и используя накопленный опыт, возникла необходимость в создании данной программы для детей 4-7 лет.

В первые 7 лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Особую роль играет в это время физическое воспитание. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме. А так же к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. В среднем дошкольном возрасте движения ребёнка становятся значительно богаче. Разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрёл некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребёнок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике, что используется в данной программе.

В спортивно-оздоровительных группах мы стараемся выявить способности каждого ребенка, чтобы развивать и укреплять детей физически, воспитывать потребность к занятиям физическими упражнениями, получать удовлетворение от спортивных движений. Программа направлена на освоение основных видов движений, как базовой подготовки организма детей, так и на углубленное обучение наиболее простым акробатическим элементам и связкам.

Учебный материал распределен на два года реализации данной программы с учетом возрастных особенностей детей.

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной. Программа предусматривает обучение детей с 4-7 лет на начало освоения программы. К занятиям допускается любой ребёнок не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Занятия целесообразно проводить с группой не более 10 человек, в связи с тем, что дети маленькие и требуют большего внимания к себе со стороны тренера.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год – 2 раза в неделю по 20 минут

2 год – 2 раза в неделю по 30 минут

3 год – 2 раза в неделю по 30 минут

Занятия проводятся различной формы:

– учебно-тренировочные (формирующее двигательные умения и навыки развития физических качеств, совершенствование умений и навыков);

– контрольные (направленные на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей);

– сюжетно-ролевые (для решения задач совершенствования двигательных умений и навыков);

– занятия-путешествия (вызывать интерес к физическим упражнениям);

– тематические (посвященные какому-либо празднику или виду спорта).

На занятиях используется необходимый инвентарь и оборудование (гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, станки, зеркала, скакалки, мячи, гимнастические палки и др.), занятия проводятся с использованием музыкального сопровождения (для повышения эмоционального фона).

Цель программы: целенаправленное развитие и совершенствование физических качеств ребёнка: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты, выносливости.

Задачи данной программы:

– сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, обучение наиболее важным и жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам,

– приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

– обучение каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения,

– способствовать проявлению разумной смелости, решительности,

– влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу ловкости, грациозности и уверенности в движениях.

Ожидаемые результаты:

– овладение детьми акробатическими упражнениями;

– выявление и осознание ребенком своих способностей;

– умение владеть своим телом;

- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой;
- повышается уровень физической подготовки;
- уменьшается процент заболеваемости.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 1

Возраст занимающихся	СО - 1	СО - 2
	4-5	6-7
кол-во занимающихся в одной группе	до 20 человек	до 20 человек
продолжительность тренировок (мин)	45 мин	45 мин
кол-во занятий в неделю	2	2
кол-во учебных часов в месяц	8	8
кол-во учебных часов в год	64	64
количество соревнований за год	4 (из них 2 по ОФП)	4 (из них 2 по ОФП)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Содержание	4-5	6-7
Теоретическая подготовка: -гигиена юных спортсменов -физкультура и здоровье -беседы о видах спорта -техника безопасности	2	2
ОФП -строевые упражнения -общеразвивающие упражнения -разновидности ходьбы -беговые упражнения -упражнения с предметами -прыжки	32	24
СФП -упражнения на развитие ловкости -упражнения на развитие гибкости -упражнения на развитие координации движений -упражнения на развитие силы -упражнения на развитие быстроты -хореографические упражнения -равновесия -позиция рук и ног -экзерсис на середине зала -шпагаты	8	10
Акробатика -группировка, перекаты на спине в группировке вперед и назад; -стойка на лопатках; -мост из положения лёжа; -складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь; -равновесия: согнув ногу вперед, «Ласточка»; -кувырок вперед, кувырок назад; -прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов; -прыжок вверх, в темпе – прыжок вверх ноги врозь.	8	10
Подвижные игры -с бегом -с прыжками -с мячом -с ходьбой -с лазанием	10	12

Содержание	3-4 года	5-6 лет
Элементы спортивных игр -игры с элементами волейбола -игры с элементами баскетбола -игры с элементами футбола -игры с элементами игры в городки -игры с элементами настольного тенниса -с элементами бадминтона	4	4
Контрольные нормативы	2	2
Итого часов:	64	64

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА (1 год обучения)

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. *Гигиена юного спортсмена*

– В гости к тётке зубной щетке

– Чтобы кожа была здоровой

2. *Физкультура и здоровье*

– Как устроен наш организм

– Как устроены наши уши

– Почему мы видим

– Почему важно дышать носом

– Правила здорового питания

3. *Беседа о видах спорта:*

– Как мячу попасть в корзину (баскетбол),

– Лето, море и песок через сетку мяч-бросок (волейбол),

– Игра с ракеткой и воланом (бадминтон)

4. *Техника безопасности*

– Правила поведения в спортивном зале,

– Будь внимателен на спортивной площадке во время игр.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения

– повороты на месте налево, направо переступанием,

– размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами,

– расчет на «первый-второй»,

– перестроение из одной шеренги в две,

– остановка после ходьбы всем одновременно,

– повороты переступанием на месте,

– перестроение врассыпную,

– построение в шеренги,

– перестроение по ориентирам,

– смыкание в колонне,

– размыкание от середины влево, вправо,

– размыкание в круге, полукруге,

– смыкание в круге,

– размыкание при построении врассыпную.

2. Общеразвивающие упражнения: под счет; под речитатив; на месте; в парах; в разных исходных положениях (сидя, лежа, стоя); для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; имитация животных.

3. Разновидности ходьбы: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; широким шагом; ходьба в приседе и полуприседе; змейкой; по диагонали; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; с выпадами; с

разными положениями рук (вниз, вперед, вверх, в стороны, на пояс, назад, слегка согнуты, перед грудью, за голову, на колени, перед собой, на голову, над головой, к плечам, за спину); в колонне со сменой ведущего; по кругу с переменной направлением; приставным шагом в сторону, вперед, назад; по камням разного диаметра от мелкого до крупного; по дорожкам с нашитыми пуговицами разного диаметра; по следам, заполненным песком; ходьба по массажерам («косточковым», «колючкам»); с мешочками на голове; с высоким подниманием коленей; между предметами.

4. Беговые упражнения: обычный бег, на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом, в быстром темпе, медленный бег, челночный бег, в колонне по одному и парами, в разных направлениях с ловлей и увертыванием.

5. Упражнения с предметами: флажками, султанчики, ленты, мячи, кубы, кегли, кубики, мешочки с песком, кирпичики.

6. Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, маленькие (зайчата), приседая ниже (лягушата), прыжки на правой, левой ноге, с ноги на ногу, на скакалке на месте, под речитатив, через шнуры положенные в ряд, через шнур правым, левым боком, в разных направлениях, на мячах «кенгуру», с разными положениями рук (на поясе, руки в стороны, свободно балансирующие), в длину, спрыгивание со скамьи.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения с обручем: вращение обруча; «выпад» с поочередным подниманием отведенной назад правой и левой ног.

Лазание, перелезание: лазание по наклонной лестнице; по гимнастической стенке приставным шагом не пропуская перекладин; перелезть через гимнастическую скамью, бревно; лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин; влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной; лазать вверх по гимнастической стенке, слезать по диагонали; спускаться с гимнастической стенке на руках.

Упражнения с мячом: броски вверх и ловля мяча; отбивание мяча от пола; бросить мяч вверх и поймать после отскока; поймать мяч после хлопка; бросать мяч в парах; передавать мяч по кругу; подбросить мяч вверх и присесть; чей мяч выше; играем в мяч ногами; подними мяч пятками ног; кто дальше укатит мяч пальцами рук,

Метание мяча на дальность: вперед-вверх, прокатывание мяча (обруча) в заданном направлении, прямой рукой сверху, метание набивного мешочка (200г) поочередно правой, левой рукой.

В цель (горизонтальную, вертикальную): большого диаметра – обеими руками снизу, правой, левой рукой, попадание мяча в корзину, сбивание кеглей, попадание мяча в обруч, прямой рукой снизу, двумя руками снизу, двумя руками от груди, «из-за головы», метание мешочков (200г) поочередно правой, левой рукой сбивая кубики.

2. Упражнения на развитие гибкости.

Подлезание, ползание: пролезть в обруч сверху, снизу, прямо; пролезать в обруч правым, левым боком; проползти под скамьей; грудью вперед; ползание на коленях; на коленях по гимнастической скамье;

подлезание под веревку разной высоты; подлезание под дугу; подлезание под палку разной высоты; ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами; ползание с прогибанием и выгибанием спины («добрая», «злая» кошечка); ползание по гимнастической доске.

3. Упражнения на развитие координации движений:

Равновесие

- после бега присесть на носках; руки в стороны;
- ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15см, высота 30-35см) на носках;
- ходьба по скамейке боком приставными шагами;
- ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
- ходить по скамье прокатывая мяч двумя руками перед собой;
- ходьба по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше;
- вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15см), верхний конец поднят на высоту 35-40см;
- ходьба по скамейке на четвереньках;
- стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»);
- стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз);
- стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу;
- кружиться парами, держась за руки (5-10сек).

Акробатические упражнения в паре:

1. акробаты запускают вверх воздушные шары,
 2. акробаты гладят воздушные шары,
 3. акробаты выступают в паре,
 4. волшебные фигуры акробатов,
 5. самолет в облаках,
- #### 4. Упражнения на развитие силы:

Упражнения на гимнастической стенке: «стрела» (стоя к стене правым, левым боком), «замок», «струна» (с захватом рейки двумя руками на уровне груди), «птичка на ветке».

5. Упражнения на развитие быстроты:

Беговые упражнения: бег в быстром темпе (10м), на скорость (10-30м), челночный бег (3х10м), в чередовании с ходьбой, в среднем темпе по пересеченной местности, по узкой дорожке, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по прямой и извилистой дорожке, между линиями, по кругу, взявшись за руку.

IV. АКРОБАТИКА

1. Хореографические упражнения

Хореография: элементы танцев – классических, народных (шаги галопа, польки); позиции ног, рук; ритмические упражнения.

2. Вольные упражнения

- Равновесие – ласточка на ноге, руки в стороны;
- Наклон назад до горизонтального положения, руки вверх или в стороны;

- Упор лежа. Толчком развести ноги врозь и соединить;
- Толчком рук хлопок ладонями;
- Сгибая руки, лечь и перекат на спину;
- Поднимая выпрямленные ноги, стойка на лопатках;
- Прыжок вверх выпрямившись с поворотом на 90°;
- Шагом вперед прыжок со сменой ног спереди;
- Отводя ногу назад, равновесие – «ласточка».

3.Равновесия:

- пройти и пробежать между двумя параллельными лентами или шнурами (расстояние 20см) не задевая их,
- по шнуру,
- пройти по доске,
- ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки в стороны,
- ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе,
- бег и ходьба между расставленными на полу предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их,
- во время ходьбы или бега по сигналу принимать определенное положение (присесть, стоять на одной ноге и т.д.),
- отвести прямую ногу вперед, в сторону, назад, руки на поясе,
- быстрая ходьба и бег по доске, которая лежит на полу,
- встать на скамейку боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до конца, повернуться на 90 градусов и спрыгнуть,
- встать на скамейку, руки в стороны, на каждый шаг левой ноги – хлопок в ладони перед грудью, правой – руки в стороны, дойти до конца и спрыгнуть,
- ходьба с ускоренным шагом по доске, один конец которой поднят на 35-40 см, повернуться кругом и сбежать вниз.

4.Прыжки

Виды прыжков:

- подпрыгивание;
- прыжок вверх с места;
- прыжок в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- прыжок в длину;
- подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам;
- прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед, на расстояние 3-4м;
- прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед, назад;
- прыжки попеременно на одной и другой ноге;
- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу;
- прыжки в длину с места (60-80см);
- прыжки последовательно из обруча в обруч;
- боковой галоп;

- прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком;
- прыжки через вращающуюся скакалку;
- прыжок в высоту с разбега (высота 20-40см.);
- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- прыжок вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см;
- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
- прыжки вперед с продвижением и с зажатым между ног предметом;
- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;
- прыжок в длину с места 80-100см;
- прыжок с высоты 30-40см;
- прыжок с высоты с поворотом на 180;
- прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

5.Кувырки: кувырок-перекат; кувырок вперед; кувырок в обруч; кувырок назад из седа и приседа спиной к мату; через веревку;

6.Перекаты, стойки, мосты

Перекаты из группировки, сидя на краю мата: перекаты из группировки, лежа на спине, перекаты из группировки, лежа на боку кувырки.

Стойки

- стойка на руках, у стены, удерживание ног в вертикальном положении;
- свечка, перекат с колен на живот, с выходом на грудь, с удерживанием ног в вертикальном положении лежа на груди;
- березка и уголок,
- колесо, из положения стоя, прохождение, с разворотом корпуса на 90 градусов, через стойку на руках;

Мосты: мост из положения лежа; мост из положения стоя со страховкой; перекат с моста, способность углубить мост.

Шпагаты: продольные, поперечный, полушпагат.

V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

С бегом: «Мы веселые ребята», «Кто дальше», «Кто быстрее до предмета», «Космонавты», «Ловишки», «Ловишки с лентами», «Снежная королева», «Два Мороза», «Белые медведи», «Салки-перебежки», «Кто самый быстрый», «У медведя во бору», «Салки», «Гуси-лебеди», «Бегуны», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Цветные автомобили», «Совушка», «Самолеты», «Лошадки», «Мышеловка», «Пробеги-не задень», «Найди свой цвет», «Догони свою пару», «Ловкие и быстрые», «Найди себе пару», «Успей убежать», «Кто быстрее до кегли», «Ловишки парами», «Хитрая лиса», «Быстро в шеренгу», «Пробеги между снежками змейкой», «Кто быстрее до снеговика», «Метелица», «Быстро по местам», «Перенеси снежки», «Горелки», «Догони обруч», «Наперегонки», «Жмурки», «Пустое место».

С прыжками: «Достань до предмета», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыгуны», «Не задень», «По дорожке», «Из кружка в кружок», «Через канат», «Лягушки и цапли», «Лиса и куры», «Качалка», «Через шнуры», «Кузнечики», «Воробышки и кошка», «Веселые зайки», «Огурчик», «Парашютист», «Пингвины», «Ловкие зайчата», «Река и ров», «Удочка», «Лягушки в болоте», «Перепрыгни – не задень», «Бабочки и лягушки», «Быстрые и ловкие», «С кочки на кочку», «С льдины на льдину», «По дорожке на одной ножке».

С мячом: «Точно в обруч», «Передача мяча в шеренге», «Мяч по дорожке», «Попади в круг», «Проведи мяч между предметами», «Снайперы», «Охотник и звери», «Попади обезьяне в рот», «Сбей кеглю», «Прокати и сбей», «Кто дальше», «Метко в цель», «Перебрось – поймай», «Мяч о стенку», «Мяч ведущему», «Подбрось – поймай», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в тоннеле», «Мяч в воздухе», «У кого мяч?», «Проведи – не задень», «Передай мяч», «Передача мяча в колонне», «Мяч соседу», «Подбрось – поймай», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Точный пас», «Передал – садись».

С лазанием: «Пожарные на учении», «Карлики», «Крошки», «Проползи – не задень», «Веселые мышки», «Лиса и куры», «Медведь и пчелы», «Котята и щенята», «Проползи – не урони», «Перелет птиц», «Канатаходцы», «Ползи – толкай», «Пролезь в обруч», «Воротца».

VI. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Игровые упражнения и игры с элементами волейбола.

- перебрасывание мячей разного диаметра друг другу любым способом с увеличением расстояния,
- перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, от груди, из-за головы,
- передача по кругу мячей разного диаметра,
- передача мячей двумя руками, стоя на коленях,
- передача мячей стоя в шеренге с увеличением расстояния,
- перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м,
- перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребенка,
- перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками,
- перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от двух до шести и более.

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола.

- забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на диаметр 90, 120, 150 см. Для каждого ребенка высоту подбирать индивидуально,
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы,
- отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте,
- отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали,

отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя так, чтобы он не мешал быстрому передвижению,

- отбивание мяча в парах,
- игра «Баскетболисты и ловишки»,
- игра «Ловишки в центре».

Игровые упражнения и игры с элементами футбола.

- отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы,
- ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости,
- ведение мяча ногой между предметами змейкой,
- игровое упражнение «Морские волны»,
- игровое упражнение «Липучка»,
- игровое упражнение «Футболисты и ловишка»,
- конкурс на лучшего футболиста и вратаря,

Игровые упражнения и игры в городки.

- сбивание снизу городка мячом,
- постановка городка вертикально и сбивание его путем прокатывания биты (мяча) двумя руками с расстояния 0,5-1,5м,
- метание биты правой и левой рукой снизу вдаль и в цель,
- метание биты в городок, стоящий вертикально, правой и левой рукой снизу,
- соревнования по сбиванию городошных фигур битой с разного расстояния.

Игровые упражнения и игры с элементами настольного тенниса

- подбрасывание и ловля теннисного мяча диаметром 3см двумя руками, поочередно правой и левой рукой, с руки на руку,
- все виды подбрасывания и ловля мяча руками в движении с переходом от ходьбы к бегу,
- попытка подбрасывания теннисного мяча ракеткой.

Игровые упражнения и игры с элементами бадминтона.

- подбрасывание и ловля воланчика руками,
- подбрасывание одной рукой воланчика и ловля его двумя руками, перебрасывание воланчика из одной руки в другую с увеличением высоты его полета и ширины между руками. Выполнять на месте и с продвижением вперед-назад-вправо-влево с увеличением темпа,
- перебрасывание воланчика в паре друг другу с увеличением расстояния,
- попытка подбрасывать и ловить воланчик ракеткой,
- подбрасывание воланчика ракеткой несколько раз подряд с изменением направления и темпа передвижения,
- забрасывание волана ракеткой в корзину, стоящую на полу, с постепенным подниманием ее вверх на 0,5-1м. Расстояние от корзины от 0,5 до 1-3м.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

(2 год обучения)

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Гигиена юного спортсмена

- В гости к тётке зубной щетке
- Чтобы кожа была здоровой
- Уход за своими руками
- Уход за своими ногами

2. Физкультура и здоровье

- Как устроен наш организм
- Рассказ о скелете (используя плакаты)
- Моторчик внутри нас
- Для чего нам нужна кровь
- Как устроены наши уши
- Почему мы видим
- Почему важно дышать носом
- Правила здорового питания

3. Беседа о видах спорта

- Как мячу попасть в корзину (баскетбол),
- Лето, море и песок через сетку мяч-бросок (волейбол),
- Игра с ракеткой и воланом (бадминтон),
- Мы играем в городки,
- Что мы знаем про настольный теннис.

4. Техника безопасности

- Правила поведения в спортивном зале,
- Будь внимателен на спортивной площадке во время игр,
- Беседа об опасности травм головы и спины (позвоночника),
- Рассказ об инвалидах.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу;
- повороты на месте налево, направо переступанием, в движении – на углах; равновесие в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге, в круге – на вытянутые руки в стороны;
- размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами
- расчет на «первый-второй»,
- перестроение из одной шеренги в две,
- перестроение из одного круга в два, три,
- остановка после ходьбы всем одновременно,
- повороты кругом,
- повороты переступанием на месте,
- перестроение в рассыпную,

- построение в шеренги,
- перестроение по ориентирам,
- перестроение по звуковому сигналу,
- смыкание в колонне,
- размыкание от середины влево, вправо,
- смыкание приставным шагом,
- размыкание с поворотом,
- размыкание в круге, полукруге,
- смыкание в круге,
- размыкание при построении врассыпную,
- размыкание во время перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.

2. Общеразвивающие упражнения: под счет; под речитив; с использованием музыкального сопровождения; в движении; на месте; в парах; в разных исходных положениях (сидя, лежа, стоя); для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; имитация животных.

3. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; широким шагом; ходьба в приседе и полуприседе; скрестным шагом; спиной вперед; змейкой; по диагонали; с закрытыми глазами; с преодолением препятствий; перешагивание через мячи; гимнастические палки; кубы; гимнастические скамьи; обручи; рейки гимнастической лестницы; кирпичики; различные коврики; гимнастическим шагом; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; с выпадами; с разными положениями рук (вниз, вперед, вверх, в стороны, на пояс, назад, слегка согнуты, перед грудью, за голову, на колени, перед собой, на голову, над головой, к плечам, за спину); в колонне со сменой ведущего; по кругу с переменной направления; приставным шагом в сторону, вперед, назад; по камням разного диаметра от мелкого до крупного; по дорожкам с нашитыми пуговицами разного диаметра; по следам, заполненным песком; ходьба по массажерам («косточковым», «колючкам»); с мешочками на голове; с высоким подниманием коленей; между предметами.

4. Беговые упражнения: обычный бег, на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом, с отведенной назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, бег прыжками, в быстром темпе, медленный бег, челночный бег, в колонне по одному и парами, в разных направлениях с ловлей и увертыванием, поднимая вперед прямые ноги, в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой, прыжками).

5. Упражнения с предметами: погремушками, флажками, султанчики, ленты, мячи, гимнастические палки, кубы, длинный шнур, кегли, кубики, мешочки с песком, кирпичики, гимнастическая скамейка.

6. Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, маленькие (зайчата), приседая ниже (лягушата), прыжки на правой, левой ноге, с ноги на ногу, на скакалке на месте, на скакалке с продвижением вперед, под речитатив, через предметы (мячи, кирпичики, кубики, обруч), через шнуры положенные в ряд, через шнур правым, левым боком, в разных направлениях, на мячах «кенгуру», с мячом зажатым ногами, с мешочком

между колен, с разными положениями рук (на поясе, руки в стороны, свободно балансирующие), в длину, в высоту, прыгивание со скамьи.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения с обручем:

- на полуприсед поворот обруча вправо-назад-прямо, влево-назад-прямо,
- вращение обруча,
- вращение обруча на руке, поднимая ее над головой,
- «выпад» с поочередным подниманием отведенной назад правой и левой ног.

Лазание, перелезание:

- лазание по наклонной лестнице,
- по гимнастической стенке приставным шагом не пропуская перекладин,
- перелезть через гимнастическую скамью, бревно,
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин,
- лазать по гимнастической стенке чередующим шагом,
- лазать по веревочной лестнице,
- лазать по канату,
- лазать по шесту вертикально закрепленным,
- влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной,
- лазать вверх по гимнастической стенке, слезать по диагонали,
- при лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево,
- лазать по гимнастической стенке без помощи ног,
- спускаться с гимнастической стенке на руках.

Упражнения с мячом

- броски вверх и ловля мяча,
- отбивание мяча от пола,
- отбивание мяча о стенку,
- бросить мяч вверх и поймать после отскока,
- поймать мяч после хлопка,
- бросать мяч в парах,
- передавать мяч по кругу,
- отбивать мяч о стенку и перепрыгнуть после отскока его от пола,
- подбросить мяч вверх и присесть,
- подбросить мяч вверх и покружиться вокруг себя,
- подбросить мяч вверх после двух хлопков, поймать его,
- отбивание мяча от пола с поворотом вокруг себя,
- чей мяч выше,
- играем в мяч ногами,
- подними мяч пятками ног,
- кто дальше укатит мяч пальцами рук,
- удержи мяч на спине.

Метание мяча на дальность: вперед-вверх; прокатывание мяча (обруча) в заданном направлении; правой, левой рукой, с разбега; прямой рукой сверху; метание набивного мешочка (200г) поочередно правой, левой рукой

В цель (горизонтальную, вертикальную): большого диаметра – обеими руками снизу; маленького диаметра – от плеча одной рукой; правой, левой рукой; попадание мяча в корзину; в мишень висячую на веревке, на разной высоте; сбивание кеглей; попадание мяча в обруч; прямой рукой снизу; прямой рукой сбоку; двумя руками снизу; двумя руками от груди; «из-за головы»; «с боку»⁴ метание мешочков (200г) поочередно правой, левой рукой сбивая кубики.

2. Упражнения на развитие гибкости.

Подлезание, ползание:

- пролезть в обруч сверху, снизу, прямо
- пролезать в обруч правым, левым боком,
- проползти под скамьей,
- грудью вперед,
- ползание на коленях,
- ползание по наклонной доске,
- на коленях по гимнастической скамье,
- подлезание под веревку разной высоты,
- подлезание под дугу,
- подлезание под несколько обручей,
- подлезание под палку разной высоты,
- ползание по-пластунски – животом по полу (по скамье),
- лежа на груди проползти по гимнастической скамье, подтягиваясь руками,
- проползти между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу,
- ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони,
- ползать по скамье на животе и на спине, подтягиваясь руками,
- ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад,
- ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами,
- ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч,
- ползание с прогибанием и выгибанием спины («добрая», «злая» кошечка),
- ползание по гимнастической доске,
- ползание на ладонях и стопах на животе мяч («паучок»),
- подлезать под шнур на корточках, руки на коленях.

3. Упражнения на развитие координации движений:

Равновесие

- после бега присесть на носках; руки в стороны;
- ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15см, высота 30-35см) на носках;
- ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ходьба по скамейке боком приставными шагами;
- ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
- ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см);

- ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком;
- ходить по скамье прокатывая мяч двумя руками перед собой;
- ходьба по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше;
- ходьба по скамейке с поворотом кругом;
- вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15см), верхний конец поднят на высоту 35-40см;
- ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35-40см);
- ходьба по скамейке на четвереньках;
- стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад ("ласточка");
- стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком;
- стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз);
- стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой;
- кружиться парами, держась за руки (5-10сек).

4. Упражнения на развитие силы:

Упражнения на гимнастической стенке: «стрела» (стоя к стене правым, левым боком), «замок», «кольцо», «струна» (с захватом рейки двумя руками на уровне груди), «ласточка» (захват рейки двумя руками на уровне плеч), «птичка на ветке», уголок.

5. Упражнения на развитие быстроты:

Беговые упражнения

- из разных стартовых положений,
- бег в быстром темпе (10м),
- на скорость (10-30м),
- челночный бег (3х10м),
- в чередовании с ходьбой,
- в среднем темпе по пересеченной местности,
- по узкой дорожке,
- со сменой ведущего,
- с остановкой по сигналу,
- по прямой и извилистой дорожке,
- между линиями,
- по кругу, взявшись за руку,
- в колонне, держась за пояс,
- руки на плечи впереди бегущего.

IV. АКРОБАТИКА

1. Хореографические упражнения: позиции; комплексы упражнений с различным положением рук; ходьба, бег, прыжки на осанку; элементы

танцев – классических, народных, характерных (шаги галопа, польки); ритмические упражнения.

2. Вольные упражнения

- Равновесие – ласточка на ноге, руки в стороны;
- Приставляя ногу, кувырок назад на колени;
- Наклон назад до горизонтального положения, руки вверх или в стороны;
- Упор лежа. Толчком развести ноги врозь и соединить;
- Толчком рук хлопок ладонями;
- Сгибая руки. Лечь и перекат на спину;
- Поднимая выпрямленные ноги, стойка на лопатках;
- Перекат вперед в группировке в упор присев;
- Прыжок вверх выпрямившись с поворотом на 90°;
- Шагом вперед прыжок со сменой ног спереди;
- Отводя ногу назад, равновесие – "ласточка";
- Кувырок вперед, согнувшись, лечь на спину;
- Мост из положения лежа на спине;
- Кувырок вперед в группировке;

3. Равновесия

- пройти и пробежать между двумя параллельными лентами или шнурами (расстояние 20 см) не задевая их,
- ходьба, перешагивая через предметы,
- ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки в стороны,
- ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе,
- бег и ходьба между расставленными на полу предметами (кубиками, мячами), не касаясь их,
- во время ходьбы или бега по сигналу принимать определенное положение (присесть, стоять на одной ноге и т.д.),
- ходьба с переступанием через веревку, поднятую на 20-25 см от пола,
- отвести прямую ногу вперед, в сторону, назад, руки на поясе,
- повороты на носках вправо и влево на 180 градусов и 360 градусов в быстром темпе, руки на поясе,
- быстрая ходьба и бег по доске, которая лежит на полу,
- ходьба по веревке (длина 8-10 м), лежащей на полу, спиной вперед, руки в сторону,
- встать на скамейку боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до конца, повернуться на 90 градусов и спрыгнуть,
- встать на скамейку, руки в стороны, на каждый шаг левой ноги – хлопок в ладони перед грудью, правой – руки в стороны, дойти до конца и спрыгнуть,
- встать на скамейку, руки за головой, шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца и спрыгнуть,
- встать на скамейку, пройти до середины, переступить через шнур натянутый на 15-20 см над скамейкой, дойти до конца и спрыгнуть,
- ходьба с ускоренным шагом по доске, один конец которой поднят на 35-40 см, повернуться кругом и сбежать вниз,

- встать на скамейку, пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок, дойти до конца скамейки и спрыгнуть,
- встать на скамейку, пройти до середины, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор, стоя на одной колоне) подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть

4.Прыжки

Виды прыжков:

- подпрыгивание;
- прыжок вверх с места;
- прыжок в глубину;
- прыжок в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- впрыгивание на возвышение;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжок в длину;
- подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, др. – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом;
- подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам;
- прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед, на расстояние 3-4м;
- прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед, назад;
- прыжки попеременно на одной другой ноге;
- прыжки на одной ноге продвигаясь вперед прямо, по кругу;
- прыжки подскоками (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20см., толкаясь одной ногой;
- прыжки в длину с места (60-80см.);
- прыжки последовательно из обруча в обруч;
- прыжок на возвышение 20см., с места, с нескольких шагов;
- прыжок в глубину с высоты 30см., в обозначенное место;
- боковой галоп;
- прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком;
- прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега;
- прыжки через вращающуюся скакалку;
- прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;
- прыжок в высоту с разбега (высота 20-40см.);
- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- прыжки вверх смещая ноги вправо, влево;
- прыжок вверх из глубокого приседа;
- прыжок вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см;
- прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;

- прыжки боком с продвижением вперед перепрыгивая через линию;
- прыжки вперед с продвижением и с зажатым между ног предметом;
- прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
- во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20см (мячи, барьеры);
- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;
- прыжки через линию или веревку, на одной ноге вперед или назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места 80-100см;
- прыжки вверх и вниз по наклонной доске;
- прыжок с высоты 30-40см;
- прыжок с высоты 30-40см за линию, начерченную перед скамейкой в круги, выложенные из веревок, в плоские обручи на расстоянии 15-20 см;
- прыжок с высоты с поворотом на 180;
- прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
- прыжок на предмет (высотой до 40 см) с нескольких шагов разбега толчком одной ноги;
- тоже шагом;
- прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыжки через короткую скакалку в беге;
- прыжки через скакалку вращая ее назад;
- прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега;
- прыгать через короткую скакалку парами стоя лицом друг к другу или друг за другом;
- прыжок в высоту с разбега 40-50см;
- прыжок в длину с разбега 170-190см;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

5.Кувырки: кувырок-перекат; кувырок вперед; кувырок с прыжком; кувырок с разбега; кувырок в обруч; кувырок назад из седа и приседа спиной к мату; через предметы разной высоты; кувырок вперед, назад с прямыми ногами.

6.Перекаты, стойки, мосты

Перекаты из группировки, сидя на краю мата: перекаты из группировки, лежа на спине, перекаты из группировки, лежа на боку кувырки,

Стойки

- стойка на руках, у стены, на середине, удерживание ног в вертикальном положении, стоя на руках;
- свечка, перекат с колен на живот, с выходом на грудь; может исполняться с переворотом в мост, с удерживанием ног в вертикальном положении лежа на груди;

- стойка с переворотом вперед, в мост, исполняться с приходом на одну или две ноги;
- березка и уголок,
- колесо, из положения стоя, прохождение, с разворотом корпуса на 90 градусов, через стойку на руках;

Мосты: мост из положения лежа; мост из положения стоя со страховкой; пережат с моста, способность углубить мост, упор на локти и пережат на живот, в положение лежа.

7. Шпагаты: продольные, поперечный; «улитка» или полушпагат; березка и шпагат.

V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

1. *С бегом:* «Мы веселые ребята», «Кто дальше», «Кто быстрее до предмета», «Космонавты», «Ловишки», «Ловишки с лентами», «Снежная королева», «2 Мороза», «Белые медведи», «Салки-перебежки», «Кто самый быстрый», «У медведя во бору», «Салки», «Гуси-лебеди», «Бегуны», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Цветные автомобили», «Совушка», «Самолеты», «Лошадки», «Мышеловка», «Пробеги-не задень», «Найди свой цвет», «Догони свою пару», «Ловкие и быстрые», «Найди себе пару», «Успей убежать», «Кто быстрее до кегли», «Ловишки парами», «Хитрая лиса», «Быстро в шеренгу», «Пробеги между снежками змейкой», «Кто быстрее до снеговика», «Метелица», «Быстро по местам», «Перенеси снежки», «Горелки», «Догони обруч», «Наперегонки», «Жмурки», «Пустое место», «Ловля бабочек».

2. *С прыжками:* «Достань до предмета», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыгуны», «Не задень», «По дорожке», «Из кружка в кружок», «Через канат», «Лягушки и цапли», «Лиса и куры», «Качалка», «Через шнуры», «Кузнечики», «Воробышки и кошка», «Веселые зайки», «Огурчик», «Парашютист», «Пингвины», «Ловкие зайчата», «Река и ров», «Удочка», «Лягушки в болоте», «Перепрыгни – не задень», «Бабочки и лягушки», «Быстрые и ловкие», «С кочки на кочку», «С льдины на льдину», «По дорожке на одной ножке», «Через скакалку», «Кто быстрее до снеговика».

3. *С мячом:* «Точно в обруч», «Передача мяча в шеренге», «Мяч по дорожке», «Попади в круг», «Проведи мяч между предметами», «Снайперы», «Охотник и звери», «Попади обезьяне в рот», «Сбей кеглю», «Прокати и сбей», «Кто дальше», «Метко в цель», «Перебрось – поймай», «Мяч о стенку», «Мяч ведущему», «Подбрось – поймай», «Ползи – толкай», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в тоннеле», «Мяч в воздухе», «У кого мяч?», «Проведи – не задень», «Передай мяч», «Передача мяча в колонне», «Мяч соседу», «Подбрось – поймай», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Точный пас», «Передал – садись».

4. *С ходьбой:* «Медвежата», «Жмурки», «Перешагни – не задень», «Ходьба через ручеек», «Ходьба по мосточку», «Пройди – не задень», «Затейники», «Найдем зайчонка», «У кого меньше шагов», «Лошадки», «Великаны и гномы», «Веселые жучки», «Фигуры», «Шире шаг», «Пройди – не упади», «Слушай сигнал», «Ходьба между снежками», «По ледяной дорожке», «Море волнуется».

5. С лазанием: «Пожарные на учении», «Карлики», «Крошки», «Проползи – не задень», «Веселые мышки», «Лиса и куры», «Медведь и пчелы», «Котята и щенята», «Проползи – не урони», «Перелет птиц», «Канатаходцы», «Ползи – толкай», «Пролезь в обруч», «Воротца».

VI. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Игровые упражнения и игры с элементами волейбола

- перебрасывание мячей диаметром 20, 12, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния,
- перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, от груди, из-за головы,
- передача по кругу мячей разного диаметра,
- передача мячей двумя руками, стоя на коленях,
- передача мячей стоя в шеренге с увеличением расстояния,
- перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м,
- перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребенка,
- перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками,
- перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от двух до шести и более,
- перебрасывание мяча через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад,
- перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна из групп бросает мяч через сетку, а другая ловит, подбегая, подпрыгивая или отбегая,
- перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой,
- перебрасывание мяча через сетку с называнием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играю две подгруппы, с каждой стороны сетки 3-6 игроков,
- игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками.

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола.

- забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на диаметр 90, 120, 150 см. Для каждого ребенка высоту подбирать индивидуально,
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы,
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления,
- подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп,
- отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте,
- отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали,
- отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя так, чтобы он не мешал быстрому передвижению,

- отбивание мяча в парах,
- ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнеру от груди, из-за головы. Затем ведение левой рукой,
- ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнеру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу,
- из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо,
- игра «Баскетболисты и ловишки»,
- игра «Ловишки в центре»,
- игра «Защитники и нападающие».

Игровые упражнения и игры с элементами футбола.

- отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы,
- отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного диаметра,
- ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости,
- ведение мяча ногой между предметами змейкой,
- ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга,
- игровое упражнение «Морские волны»,
- игровое упражнение «Липучка»,
- подбрасывание мяча ногой вперед и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги,
- игровое упражнение «Футболист-жонглер»,
- игровое упражнение «Вратари и нападающие»,
- игровое упражнение «Футболисты и ловишка»,
- конкурс на лучшего футболиста и вратаря,
- соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его».

Игровые упражнения и игры в городки.

- сбивание снизу городка мячом,
- постановка городка вертикально и сбивание его путем прокатывания биты (мяча) двумя руками с расстояния 0,5-1,5м,
- метание биты правой и левой рукой снизу вдаль и в цель,
- метание биты в городок, стоящий вертикально, правой и левой рукой снизу,
- сбивание городка битой с увеличением расстояния до 3м снизу,
- соревнования по выбиванию городка битой из квадрата с расстояния 3м,
- выполнение построек из городков по схеме, начиная с простых сооружений, с постепенным увеличением количества фигур самостоятельно,
- соревнования по сбиванию городошных фигур битой с разного расстояния.

Игровые упражнения и игры с элементами настольного тенниса

- подбрасывание и ловля теннисного мяча диаметром 3см двумя руками, поочередно правой и левой рукой, с руки на руку,
- все виды подбрасывания и ловля мяча руками в движении с переходом от ходьбы к бегу,
- игровое упражнение с ракеткой: правильный захват, движения ракеткой от груди слева-направо, сбоку справа-налево, снизу и сверху с малой и средней амплитудой размаха, повороты ракетки на 180 градусов,
- попытка подбрасывания теннисного мяча ракеткой,
- отбивание мяча ракеткой о стенку, об пол, с отбиванием от груди, сбоку, снизу, сверху,
- попытка отбивать мяч ракеткой на теннисном столе справа, слева, сверху, снизу.

Игровые упражнения и игры с элементами бадминтона.

- подбрасывание и ловля воланчика руками,
- подбрасывание одной рукой воланчика и ловля его двумя руками, перебрасывание воланчика из одной руки в другую с увеличением высоты его полета и ширины между руками. Выполнять на месте и с продвижением вперед-назад-вправо-влево с увеличением темпа,
- перебрасывание воланчика в паре друг другу с увеличением расстояния,
- игровое упражнение с бадминтонной ракеткой: взмах вверх-вправо, влево, сверху-вперед. Движения выполнять одной, двумя руками,
- попытка подбрасывать и ловить воланчик ракеткой,
- подбрасывание воланчика ракеткой несколько раз подряд с изменением направления и темпа передвижения,
- выполнение упражнения в паре: один ребенок подбрасывает воланчик руками в сторону партнера, а второй подбивает воланчик так ракеткой, чтобы напарник смог поймать волан рукой. После пяти раз игроки меняются местами, расстояние между ними увеличивается до 2м,
- перебрасывание волана ракеткой через сетку на высоту 90см и выше, с постепенным увеличением расстояния от сетки, начиная 30-50см до 1-3м,
- забрасывание волана ракеткой в корзину, стоящую на полу, с постепенным подниманием ее вверх на 0,5-1м. Расстояние от корзины от 0,5 до 1-3м,
- соревнование на лучшую подачу волана ракеткой точно в цель с правильной техникой выполнения.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Содержание занятия	м/д	4-5 лет	6-7 лет
Скорость бега на 10 м с ходу	Мал.	2.35	2.1
	Дев.	2.41	2.2
Скорость бега на 30 м со старта	Мал.	8.55	8.0
	Дев.	9.03	8.2
Прыжок в длину с места	Мал.	88.7	97.0
	Дев.	79.8	92.2
Прыжок вверх с места	Мал.	17.0	23.0
	Дев.	17.1	23.0
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	Мал.	188.8	218.2
	Дев.	162.0	190.7
Метание правой рукой вдаль	Мал.	5.2	5.9
	Дев.	3.6	4.3
Метание левой рукой вдаль	Мал.	3.5	4.7
	Дев.	3.2	3.9
Длительный бег 3-3,5 мин.	Мал.	ЧСС 150-170 уд/мин	
	Дев.		

Ожидаемый результат.

1-ый год обучения – должны знать основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке; знать основы техники выполнения кувырка вперёд; мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения.

2-ой год обучения – должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами; для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки; «мост» из положения, стоя и лёжа.

СИСТЕМА ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Виды контроля	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Перекаты вперёд и назад, кувырки вперёд и назад, в сторону	Выполнение группировки и знать за счет, каких действий делаются перекаты	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений
Мост	Выполнение мостика из положения, лёжа на спине (руки прямые, колени слегка согнуты, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)
Стойка на лопатках; стойка на голове; стока на руках	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на голове со страховкой.	Перекат назад с выходом в стоку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.
Шпагаты и «полушпагаты»	Техника выполнения «полушпагата».	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.

ОЦЕНКА ГИБКОСТИ

Виды упражнений	«5»	«4»	«3»
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения
Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	С явным напряжением или расстоянием от груди до бёдер 0,5см	При расстоянии до бёдер 6-10см
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10см

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей – М, 2002.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Ростов-на-Дону, 2004.
3. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Учебное пособие/Под ред. С.А. Козловой, 2002.4.
4. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль: Академия развития, 2005.5.
5. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве М., 2005.6.
6. Симонов В.М. Педагогика: краткий курс лекций – Волгоград: Учитель-2, 1997-71с.
7. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль Академия развития, 2003.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет – М: Владос, 2004.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ»**

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	30 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».	30 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».	30 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?»	30 мин.
ОКТАБРЬ		
1 неделя Занятие 9-10	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	30 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».	30 мин.
3 неделя Занятие 13-14	1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	30 мин.
4 неделя Занятие 15-16	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».	30 мин.
НОЯБРЬ		
1 неделя Занятие 17-18	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	30 мин.

2 неделя Занятие 19-20	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?».	30 мин.
3 неделя Занятие 21-22	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	30 мин.
4 неделя Занятие 23-24	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».	30 мин.
ДЕКАБРЬ		
1 неделя Занятие 25-26	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».	30 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».	30 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). 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	30 мин.
4 неделя Занятие 31-32	1. Разучить упражнение «Крокодилычки». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	30 мин.
ЯНВАРЬ		
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».	30 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».	30 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».	30 мин.

4 неделя Занятие 39-40	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».	30 мин.
ФЕВРАЛЬ		
1 неделя Занятие 41-42	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».	30 мин.
2 неделя Занятие 43-44	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	30 мин.
3 неделя Занятие 45-46	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».	30 мин.
4 неделя Занятие 47-48	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»	30 мин.
МАРТ		
1 неделя Занятие 49-50	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!».	30 мин.
2 неделя Занятие 51-52	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».	30 мин.
3 неделя Занятие 53-54	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».	30 мин.
4 неделя Занятие 55-56	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».	30 мин.

АПРЕЛЬ		
1 неделя Занятие 57-58	1. Повторить стойку на руках 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».	30 мин.
2 неделя Занятие 59-60	1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 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».	30 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».	30 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».	30 мин.
МАЙ		
1 неделя Занятие 65-66	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	30 мин.
2 неделя Занятие 67-68	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	30 мин.
3 неделя Занятие 69-70	1. Повторить упражнения «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Ганец медвежат».	30 мин.
4 неделя Занятие 71-72	1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед – кувырок назад – стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	30 мин.