Ухналёва Светлана Николаевна
Подписано цифровой подписью: Ухналёва Светлана Николаевна
Дата: 2023.12.19 15:51:27 +07'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «Детский сад №167»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №3
«25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №138-осн
от «25» августа 2023
_____ С.Н. Ухналева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
платной образовательной услуги
«Фитнес для детей»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	4-5 лет
Автор-составитель:	Тюрикова Анастасия Николаевна, инструктор по физической культуре

Барнаул
2023

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	22
Список литературы	26
Приложения	27
Лист изменений и дополнений	40

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Фитнес для детей» для детей 4-5 лет, является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка-«Детский сад №167»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее - программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальностьи целесообразность создания данной программы.

За последние годы резко увеличилось число малоподвижных детей и подростков. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и их интеллектуальных способностях. Продолжают прогрессировать болезни костно – мышечной системы, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием. Ослабленные дети в еще большей степени нуждаются вблаготворном влиянии на организм различных средств физической подготовки.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности какмощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей, а также, связанной с желанием видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна

Программа по «Детскому фитнесу» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов направленных на физическое развитие ребенка (элементы акробатики, фитбол-гимнастики, оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчингу и др.). Программа имеет гибкий характер, что позволяет, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Программа направлена на повышение интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образо-

вательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Отличительной чертой детского фитнеса является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по детскому фитнесу направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 4-5 лет (средняя группа).

Дети 4-5 лет	На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качеств.

Форма обучения – очная, групповая.

Срок реализации программы: 8 месяцев

Режим работы	20 минут
Продолжительность учебного года	Начало учебного года: 03.10.2023 Окончание учебного года: 31.05.2024
Календарная продолжительность учебно-	33 недели, 64 занятия.

го года	
Продолжительность учебной недели	2 дня (группа № 2,8– вторник, четверг)

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом в объединениях (студия), сформированных в группы детей одного возраста (4-5 лет). Состав группы детей постоянный.Занятие проводится в группе по 12-20 человек, два раза в неделю. В год проводится 64 занятия. Продолжительность занятия 20 минут.

Количество часов			
в неделю	в месяц		в год
2	Октябрь	9	
2	Ноябрь	8	
2	Декабрь	8	
2	Январь	7	
2	Февраль	8	
2	Март	8	
2	Апрель	8	
2	Май	8	
Итого			64

Вторник	Четверг
15.45-16.05 Группа № 2,8	15.45-16.05 Группа № 2,8

Занятийная деятельность осуществляется во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
- Развитие вестибулярного аппарата, увеличение гибкости и подвижности в суставах.
- Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями посредствам использования современных методов и приемов.
- Организация предметно-развивающей среды Учреждения для реализации программы, создание в Учреждении условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.
- Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников Учреждения не только по здоровьесбережению, но и здоровьеформированию.
- Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьесбережению и здоровьеформированию дошкольников в условиях семьи.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	19	3	16	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
2.	Контрольно-проверочное занятие	1	0	1	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
3.	Фитнес-тренировки	43	3	40	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
4.	Итоговое занятие	1	0	1	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
Итого		64	6	58	

Общая и специальная физическая подготовка (19 часов)

Теория: Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Практика:

1. Строевые упражнения и перестроения
2. Ходьба и бег
3. Упражнения на равновесие
4. Прыжки
5. Метение, бросание, ловля
6. Лазание, ползанье
7. Подвижные игры и игры малой подвижности

Гимнастическая скамья

Теория: Меры предупреждения травматизма. Инструктаж.

Практика:

Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).

Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).

Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами).

Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по скамье со страховкой. Развитие координационных способностей.

Лазание, прыжки

Теория: Меры предупреждения травматизма. Инструктаж.

Практика:

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Фитнес-тренировки (43 часов)

Теория:Направления фитнес-тренировок. Фитнес-гимнастика как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций. Инструктаж при выполнении упражнений на фитболах и степ-платформе.

Практика:

Фитбол –гимнастика:

1. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений.

2. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.

3. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.

4. Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.

5. Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе, ноги врозь ходьба ноги-вместе, ноги – врозь.

Элементы акробатики:

1. Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полу шпагат с различным положением рук.

2. Из положения лежа на животе: прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Степ-аэробика:

Упражнения на освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, мелкой моторики.

Подвижные игры:

1. Подвижные игры и эстафеты: «Мы осенние листочки»,«Солнышко и дождик», «Карусель», «Зайцы и лисица», «Найди свой домик»,«Снежинки и ветер», «Зайцы и волк», «Непослушные цыплята» и т.д.
2. Малоподвижные игры: «Узнай, кто позвал?», «Птички в лесу», «Если нравится тебе?», «Дружные пингвины» и т.д.

Планирование учебного материала по «Фитнес для детей» (4-5 лет)

№	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	2	3	4	5
1.	Общая и специальная физическая подготовка «Прогулка в осенний лес»	1	Ходьба. Бег. Упражнения на равновесие. Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Катание мяча между предметами (расстояния 40-50 см). Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай кто позвал».	03.10.2023
2.	Общая и специальная физическая подготовка «Экскурсия в лес на поезде»	1	Ходьба. Бег. Упражнения на равновесие. Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Катание мяча между предметами (расстояния 40-50 см). Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай кто позвал».	05.10.2023

3.	Общая и специальная физическая подготовка «День рождение куклы Маши»	1	Ходьба. Бег. Метание (5м). Прыжки через два три предмета (высота 5-10см). Подлезание под дугу (высота 40см), прямо в группировке. Подвижная игра «Солнышко и дождик», малоподвижная игра «Птички в лесу».	10.10.2023
4.	Контроль-проверочное занятие	1	Ходьба по скамейке (высота 20-25 см). Прыжки в длину с места (0,5м). Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее. Подвижная игра «Мои осенние листочки», малоподвижная игра «Если нравится тебе»	12.10.2023
5.	Общая и специальная физическая подготовка «Веселая карусель»	1	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»). Чередование бега в колоне по одному с бегом в рассыпной, с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце»). Прыжки. Метание (5м). Подлезание под дугу. Подвижная игра «Карусель», малоподвижная игра «Походка и настроение»	17.10.2023
6.	Общая и специальная физическая подготовка «В гости к Винни-пуху»	1	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»). Чередование бега в колоне по одному с бегом в рассыпной, с остановкой по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Заяц и лиса», малоподвижная игра «Овощи и фрукты»	19.10.2023
7-9.	Фитнес-тренировка	3	Инструктаж по ТБ. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (комплекс №1)	24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023
10-12.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (комплекс №2)	02.11.2023 07.11.2023 09.11.2023
13.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешествие на волшебный остров»	1	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (веселая зарядка «Солдатик»). Бег. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейки. Прыжки (высота 35см). Метание (расстояние 5-6м). Подвижная игра «Заяц и волк», малоподвижная игра «Дружные пингвины».	14.11.2023
14.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешествие на волшебный остров»	1	Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейки. Перепрыгивание через препятствие (высота 15см). Метание (расстояние 5-6м). Подвижная игра «Найди свой домик», малоподвижная игра «Если нравится тебе».	16.11.2023
15-	Фитнес-	3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стрет-	21.11.2023

17.	тренировка		чинг (комплекс №3)	23. 11.2023 28. 11.2023
18-20.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (комплекс №4)	05.12.2023 07. 12.2023 12. 12.2023
21.	Общая и специальная физическая подготовка «Магазин игрушек»	1	Чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Чередование бега в парах с бегом в рассыпную, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (стетчинг «Цапля»). Перепрыгивание через препятствие двумя ногами (высота 15см). Отбивание мяча двумя руками от пола. Ползание на ладонях и ступнях («Обезьянки») между предметами (расстояние 10м). Подвижная игра «Снежки и ветер», малоподвижная «Шуршащая сказка»	14.12.2023
22.	Общая и специальная физическая подготовка «Магазин игрушек»	1	Чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Чередование бега в парах с бегом в рассыпную, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (стетчинг «Цапля»). Спрыгивание с высоты (высота 25см). Отбивание мяча двумя руками от пола. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2м). Подвижная игра «Непослушные циплята», малоподвижная «Что в мешочке?»	19.12.2023
23-25.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (комплекс №5)	21. 12.2023 26. 12.2023 28. 12.2023
26-28.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (комплекс №6)	09.01.2024 11. 01.2024 16. 01.2024
29.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешествие в зимний лес»	1	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), змейка между предметами с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег. Ходьба по доске. Бросание мяча друг другу снизу. Лазание по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую лестницу и спуск чередующимся шагом. Подвижная игра «Мартышки и удав», малоподвижная «Дружные пингвины».	18. 01.2024
30.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешествие в зимний лес»	1	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), змейка между предметами с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Спрыгивание с высоты 25см. Бросание мяча друг другу из-за головы. Подвижная игра «Два Яшки», малоподвижная «Снего-	23. 01.2024

			пад».	
31-33.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (комплекс №7).	25. 01.2024 30. 01.2024 01.02.2024
34-36.	Фитнес-тренировка	3	Силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (комплекс №8).	06. 02.2024 08.02.2024 13.02.2024
37.	Общая и специальная физическая подготовка «В гости к кукле Маше»	1	Ходьба (веселая зарядка «Потягивание»). Бег. Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40см, ширина 30см), руки в сторону. Спрыгивание с высоты 25см. Бросание мяча вверх с хлопком. Подвижная игра «Самый быстрый», малоподвижная игра «Сьедобное-несьедобное».	15. 02.2024
38.	Общая и специальная физическая подготовка «В гости к кукле Маше»	1	Ходьба (веселая зарядка «Потягивание»). Бег. Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30-40см, ширина 30см), руки в сторону, поворот вокруг себя. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом. Бросание мяча вверх с хлопком. Подвижная игра «Сова», малоподвижная игра «Шуршащая сказка».	20.02.2024
39-41.	Фитнес-тренировки	3	Стэп-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика, стретчинг (комплекс №9).	27. 02.2024 29.02.2024 05.03.2024
42-44.	Фитнес-тренировки	3	Стэп-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика, стретчинг (комплекс №10).	07.03.2024 12.03.2024 14.03.2024
45.	Общая и специальная физическая подготовка «Волшебная палочка-выручалочка»	1	Ходьбаобычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу(веселаязарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой»между предметами,с преодолениемпрепятствий(кубики). Прыжки в длину сместа (расстояние50—60см). Перебрасываниемяча друг другу сотскоком от земли. Лазаньепогимнастическойлестнице(высота1,5м);перелезаниесодного ее пролета надругой. Подвижнаяигра «Найди пару», малоподвижнаяигра«Друзья».	19.03.2024
46.	Общая и специальная физическая подготовка «Волшебная палочка-выручалочка»	1	Ходьбапо гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком). Бег «змейкой»между предметами,с преодолениемпрепятствий(кубики). Перебрасываниемяча друг другу сотскоком от земли. Подлезание в плотной группировке под дугу. Подвижнаяигра«Медведь», малоподвижнаяигра«Два медведя».	21.03.2024
47-49.	Фитнес-тренировки	3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс	26.03.2024 28.03.2024 02.04.2024

			№11)	
50-51.	Фитнес-тренировки	2	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс №12)	04.04.2024 09.04.2024
52.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешественники»	1	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом. Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м). Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м). Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см). Подвижная игра «Мой веселый мяч», малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса».	11.04.2024
53.	Общая и специальная физическая подготовка «Путешественники»	1	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом. Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м). Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Вдвоем», малоподвижная игра «Если нравится тебе».	16.04.2024
54-55.	Фитнес-тренировки	2	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс №13)	18.04.2024 23.04.2024
56-57.	Фитнес-тренировки	2	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс №14)	25.04.2024 02.05.2024
58.	Общая и специальная физическая подготовка «На солнечной поляночке»	1	Ходьба обычная на внешней стороне стопы с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, змейкой. Прыжки в длину с места (не менее 50см). Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м). Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Колобок», малоподвижная игра «Два медведя».	07.05.2024
59.	Общая и специальная физическая подготовка «На солнечной поляночке»	1	Ходьба обычная на внешней стороне стопы с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, змейкой. Прыжки в длину с разбега. Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м). Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Найди свой домик», малоподвижная	14.05.2024

			игра «Сьедобное-несьедобное».	
60-61.	Фитнес-тренировки	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс №15)	16.05.2024 21.05.2024
62-63.	Фитнес-тренировки	2	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг (комплекс №16)	23.05.2024 28.05.2024
64.	Итоговое занятие	1	Ходьба по скамейке (высота 20-25 см). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, змейкой. Прыжки в длину с разбега, с места (не менее 50см) Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м). Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Вдвоем в обруче», малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса».	30.05.2024
	Итого:	64		

1.4. Планируемые результаты

В конце года дети умеют:

- принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см;
- выполнять упражнения на статическое равновесие;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной программе
по детскому фитнесу

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Октябрь	03.10.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Наблюдение. Проверочные игровые задания.
2		05.10.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Наблюдение. Проверочные упражнения.
3		10.10.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
4		12.10.23	Контрольно-проверочное занятие	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
5		17.03.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
6		19.10.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
7		24.10.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
8		26.10.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
9		31.10.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игров ые задания. Самостоятельная работа.
10	Ноябрь	02.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
11		07.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-трениро-	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоя-

					вочное занятие	тельная работа.
12		09.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
13		14.11.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
14		16.11.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
15		21.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
16		23.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
17		28.11.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
18		05.12.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
19	Декабрь	07.12.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
20		12.12.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
21		14.12.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания.
22		19.12.23	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
23		21.12.23	Фитнес-тренировки	1	учебно-	Игра. Проверочные игро-

					тренировочное занятие	вые задания. Самостоятельная работа.
24		26.12.23	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
25		28.12.23	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Соревнования.
26	Январь	09.01.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
27		11.01.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
28		16.01.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
29		18.04.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
30		23.01.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания
31		25.01.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
32		30.01.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
33		01.02.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
34	Февраль	06.02.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное за-	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.

					нятие	
35		08.02.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
36		13.02.24	Фитнес-тренировки	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
37		15.02.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
38		20.02.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
39		27.02.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
40		29.02.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
41	Март	05.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игров ые задания. Самостоятельная работа.
42		07.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
43		12.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
44		14.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Самостоятельная работа.
45		19.03.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
46		21.03.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-трениро-	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.

					вочное занятие	
47		26.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
48		28.03.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
49		02.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
50		04.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Опрос. Самостоятельная работа.
51		09.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
52		11.04.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
53		16.04.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
54		18.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
55		23.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
56	Апрель	25.04.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Наблюдение. Проверочные игровые задания.
57	Май	02.05.23	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
58		07.05.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-	Игра. Наблюдение. Прове-

					тренировочное занятие	рочные игровые задания.
59		14.05.24	Общая и специальная физическая подготовка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Проверочные игровые задания. Самостоятельная работа.
60		16.05.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Самостоятельная работа.
61		21.05.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Проверочные игровые задания.
62		23.05.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Игра. Опрос. Проверочные игровые задания. Соревнования.
63		28.05.24	Фитнес-тренировка	1	учебно-тренировочное занятие	Проверочные игровые задания.
64		30.05.24	Итоговое занятие	1	учебно-тренировочное занятие	Открытый показ.

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа разработана с использованием пособий по физическому развитию: Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет», Н.Э Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)».

Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности -динамичности;

- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- ✓ Спокойная и доброжелательная обстановка.
- ✓ Внимание к эмоциональным потребностям детей.
- ✓ Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку.
- ✓ Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.
- ✓ Созданы условия для развития и обучения.

1. Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

2.Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование
1.	Балансир
2.	Балансир для равновесия детский
3.	Балансир с лабиринтом
5.	Батут детский
6.	Боулинг детский
7.	Валик массажный
8.	Велотренажер детский
9.	Волнистая тактильная дорожка
10.	Дорожка массажная
11.	Дуга для подлезания
12.	Канат
13.	Канат гимнастический
14.	Кегли
15.	Ленты
16.	Мат большой
17.	Мат малый
18.	Мешочки для метания
19.	Мешочки для метания с песком
20.	Мостик-качалка

21.	Мяч резиновый маленький
22.	Мяч резиновый большой
23.	Мяч фитбол
24.	Мяч волейбольный
25.	Набор мягких модулей
26.	Обруч
27.	Палка гимнастическая
28.	Платочки
29.	Полусфера балансировочная
30.	Скакалка
31.	Скамья гимнастическая
32.	Спортивное игровое оборудование «Шагаем вместе»
33.	Стенка гимнастическая
34.	Степ-платформа
35.	Тренажер детский для ходьбы (степпер)
36.	Флажки
37.	Щит баскетбольный

Информационное обеспечение

1. USB- флешка.

Кадровое обеспечение

Программу реализует Тюрикова Анастасия Николаевна

Занимаемая должность: инструктор по физической культуре.

Общий стаж работы 8, педагогический стаж 2 года в данном учебном учреждении.

Образование: Высшее, Алтайский государственный педагогический университет, 2019, квалификация –Специальное (дефектологическое) образование; Среднее профессиональное, Рубцовский педагогический колледж, 2013, специальность – Дошкольное образование, квалификация – воспитатель дошкольного возраста с дополнительной квалификацией воспитатель дошкольных учреждений для детей с недостатками речевого развития; КПП, ООО Федеральный учебный центр профессиональной переподготовкии повышения квалификации «Знания», 2023, квалификация- инструктор по физической культуре.

Для обеспечения высокого качества организации образовательного процесса эффективно применяю современные педагогические, здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий в образовательном процессе помогает инструктору по физической культуре обеспечить эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в дошкольном учреждении и семье, а

так же и социально - эмоциональное благополучие дошкольника в окружающем мире.

2.3. Формы аттестации

В программе сформулированы планируемые результаты, которые должны приобрести воспитанники в процессе занятий. Формы аттестации по программе для детей дошкольного возраста: контрольные занятия, открытые занятия в форме творческого отчета в конце учебного года.

2.4. Оценочные материалы

Механизм оценки результатов освоения программы:

- наблюдение за детьми, игры, беседы;
- творческий отчет и участие в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках;
- индивидуальные беседы с родителями по результатам оценки индивидуального развития дошкольников.

2.5. Методические материалы

Программа построена с учётом возрастных возможностей детей. Большое внимание уделено решению творческих задач - самостоятельное определение способа решения, поиск и нахождение закономерностей, ранее не известных, но необходимых при проектировании, решении задач, содержащих поисковые творческие элементы.

Для успешного решения задач используются следующие ***методы и приемы:***

1. Организационные:
- наглядные (показ, помощь);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
2.Мотивационные(убеждение, поощрение);
3.Контрольно- коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на три этапа.

1). Этап обучения.
2). Этап разучивания.
3). Этап совершенствования.

Основной ***формой*** работы по программе детский фитнес является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети выполняют индивидуальные задания руководите-

ля по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для музыкальной окраски композиций используются технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для обшей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой возрастной группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Воспитывающий характер обучения.
6. Построение программного материала от простого к сложному.
7. Доступность материала.
8. Повторность материала.
9. Совместная деятельность.
10. Контролируемость.

Программа также обеспечивает коррекционную направленность:

- формирование навыков двигательной активности;
- установление ошибок в выполнении упражнений;
- развитие точности в выполнении упражнений.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Структура занятия по «Фитнесу для детей»

Занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственныезадачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 10-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъём мышечного тонуса,(упражнения прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть занимает 2-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Принципы проведения занятий по детскому фитнесу:

1 .**Безопасность.**Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность.Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно - ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность.Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9.Принципформально - эвристического единства. В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. –Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2018.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. –М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .-Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
13. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Программа «Старт», Москва - 2004.

Приложение №1

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании

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

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу– тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. *Высокое равновесие*– тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. *Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. *Полушпагат «улитка»* - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.*Прямой шпагат* - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. Мост - дугообразное; максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, нога выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. *Мост на коленях* - мост с опорой на тела и руки. *Мост на предплечьях* - мост с опорой на ноги и предплечья.

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

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

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. *Упор углом* - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ног и горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. Стоика - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. *Стойка на лопатках, руки на полу* - то же, но без поддержки руками о спину. *Стойка на голове* - тело прямое с опорой на руки и голову**.** *Стойка на руках* - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения

Перекаты. Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки; В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе; С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Приложение №2

Упражнения на гимнастических снарядах
(первый год обучения 4-5 лет)

1. Акробатические упражнения.
2. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
3. Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»).
4. Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»). Кувырок назад с мостика («колобок катиться с горки»).
5. Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.
6. Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).
7. Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I.И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1.Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны;

8. Лазанье (канат или шест).Лазанье по канату на высоту 1 метра, в вис зацепом пятками или под коленками;
9. Прыжки. Прыжки в длину с места,прыжки свысоты-40 см.
10. Упражнения на кольцах.Висы,махи,поднимание ног до угла 90 °
11. Упражнения на трапеции. Раскачивания в висе на трапеции, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, небольшое размахивание.
12. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Ходьба по следам– руки в стороны .Ходьба по канату приставным шагом. Ходьба по ребристым дорожкам.

Приложение №3

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

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

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

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

Гимнастические силовые упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги наполу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положениетуловища, разгибать - полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п.- лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.; Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой, скрестные движения ногами приподнятыми от пола.

2.И.п.- лежа на животе,прогибание и удерживание положения.

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед; Удерживать высокий угол, сидя на полу. Из положения сидя на полу подняться в упор углом.

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

Развитие гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходиться трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями - отрицательно сказывается на амплитуде движений.

<u>Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах</u>

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. - руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.То же, вверх - назад и вниз - назад.

2.Маховые движения прямыми руками. И.п. - руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад, постепенно ускоряя темп.То же, вверх - назад и вниз - назад из положения руки вперед.
3.Круговые движения согнутыми руками. И.п. - о.е., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях : вперед - вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.
4. Круговые движения прямыми руками. И.п. - о с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх - назад и вниз - назад. То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1.Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2.Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

1 .Наклоны в стороны. И.п. - о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево - выпад вправо).
2.Поворотыв стороны. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3.Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4.Наклоны назад.
5.Круговые движения тазом.
6.Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость - это способность противостоять утомлению или умение длительное времяэффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень

общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.

2.Отжимание, в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ног и на Табуретке.

3.Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание лежа на животе, на полу, на стуле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений - от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темп

Приложение №4

Разминка на занятиях по детскому фитнесу

Цель:Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания.

Разминка длится 3-5 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3 -4 лет.

Примерные комплексы по детскому фитнесу прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по детскому фитнесу

Таблица №1

Комплекс №1

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.П. – основная стойка. Ходьба на месте высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2. И.П. – основная стойка, руки вперед. 1 – мах руками вверх – назад, 2 – и.п., 3 – мах вниз – назад, 4 – и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха.	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, соединяя руки над го-	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.

ловой, 2 – и.п., 3-4 то же вправо. То же из положения ноги вместе, оставляя ногу на носок во время наклона.		
4. И.П. – основная стойка. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1– мах правой ногой вперед, 2 – и.п., 3-4 то же левой ногой, 5 – мах правой вправо, 6 – и.п., 7-8 то же левой ногой. То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6. И.П. – упор, лежа прогнувшись. 1-2 – согнуть руки, 3-4 разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Таблица №2

Комплекс №2

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.П. – основная стойка. Руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.П. – основная стойка. 1 – мах руками вверх – назад, 2 – и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища влево, 2 – и.п., 3-4 то же, вправо.	8-16 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4. И.П. – основная стойка. 1 – упор присев на левой ноге, правая - в сторону, 2 – и.п., 3-4 - то же на правой ноге, левая - в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать, а удерживать над полом.
5. И.П. – основная стойка. 1– присесть, руки вперед, 2 – и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 – и.п., 3-4 то же левой ногой, 5 – то же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.П. – упор, лежа прогнувшись. 1-2 – согнуть руки, 3-4 – разогнуть, прогибаясь.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко	40-100 шагов	Колени поднимать как

поднимая колени.		можно выше.

Таблица №3

Комплекс №3

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.П. – основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь их груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки. Высоко поднимать колени, не наклоняться.
2. И.П. – основная стойка, руки вперед. 1 – мах руками вверх – назад, 2 – и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1– поворот туловища влево. 2 – и.п., 3-4 то же вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4. И.П. – основная стойка. 1 – упор, присев на левой ноге, правая в сторону, 2 – и.п., 3-4 - то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. И.П. – основная стойка. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать, стоя на носках, пятки вместе.
6. И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой; 5 – мах правой вправо, 6 – и.п., 7-8 – то же левой ногой. То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.П. – старт пловца. 1 – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – то же с поворотом на 90 градусов.	6-12 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе.	50-70 шагов	Дыхание ровное, вдох носом, выдох ртом.

Приложение №5

Подвижные игры

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

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

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

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

Подвижные игры

«Пронеси мяч»

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

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

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

«Борьба за мяч»

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которыестановятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, предает его свои игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. Правила игры: запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

«Взятие крепости»

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

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

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

«Удочка»

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

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

«Поймай рыбку»

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начни игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) задел игроков (рыбок) они выходят из игры.

«Петушки» (для мальчиков)

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. В крут становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги.

Правила игры: толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

«Подвижная цель»

Инвентарь: волейбольный мяч.

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

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

«Кто сильнее?»

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

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

«Перетягивание каната»

Инвентарь: канат.

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

Лист изменений и дополнений