

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
города Бузулука «Детский сад № 10 комбинированного вида»

Принята
на педагогическом совете
от «29» августа 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 10»
О.Н. Говорухина
Приказ № 01-11/51
от «30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для малышей»**

(творческое объединение «Фитнес для малышей»)

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: два года

Авторы-составители:

Крыгина А.А., старший воспитатель
МДОАУ «Детский сад № 10»
Крепина Ю.С., воспитатель
МДОАУ «Детский сад № 10»

г. Бузулук, 2023г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1 Направленность программы	3
	1.2 Уровень освоения программы	4
	1.3 Актуальность программы	4
	1.4 Отличительные особенности программы	5
	1.5 Адресат программы	5
	1.6 Объем и сроки освоения программы	5
	1.7 Формы организации образовательного процесса	5
	1.8 Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
	3.1 Учебный план	7
	3.3 Содержание учебного плана	7
4.	Планируемые результаты	9
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
1.	Календарный учебный график	10
2.	Условия реализации программы	15
3.	Формы аттестации/контроля	16
4.	Оценочные материалы	17
5.	Методические материалы	18
6.	Список литературы	19
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	20
	Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений на равновесие	22
	Приложение 3. Рекомендуемый комплекс акробатических упражнений	24

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

1.1. Направленность программы

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему.

Программа способствует созданию условий для физического развития ребенка-дошкольника при помощи комплексов упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга, разработанных соответственно возрасту детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2 Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, координации движений, деятельности органов дыхания. Ежегодные результаты мониторинга показывают, что у большинства детей западают такие физические качества как гибкость, координация. Так же происходит увеличение количества детей, ведущих малоподвижный образ жизни, и детей с нарушением осанки. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска дополнительных эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики

заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора развития человека.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в детском саду. Именно на дошкольные годы приходится период интенсивного развития организма.

1.4 Отличительные особенности программы

Программа «Фитнес для малышей» отличается от других программ глубиной изучения таких направлений физического развития, как фитнес-аэробика и стретчинг.

В программу включены следующие модули: аэробика, силовые упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, релаксация, упражнения на фитболах, подвижные и целенаправленные игры, приемы массажа и самомассажа, суставная гимнастика, упражнения с мячом, упражнения на равновесие, игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

В процессе обучения учитывается жизненный опыт детей. Индивидуальный подход в работе с детьми создаёт благоприятные возможности для развития физических способностей, активности, склонностей каждого обучающегося. Именно индивидуальный подход в обучении даёт возможность раскрыться и утвердиться «трудному», социально незащищенному, болезненному или замкнутому ребёнку.

1.5 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5-7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6 Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года – 144 часа.

1.7 Формы организации образовательного процесса

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, подгрупповая, индивидуальная, формы проведения занятия – разминки фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие, беседа.

При реализации программы вносятся коррективы в части форм обучения и контроля, а также технических средств обучения. Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» реализуется в полном объеме.

1.8 Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа во вторую половину дня. Продолжительность занятия – 25-30 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических возможностей и двигательного потенциала детей в процессе занятий фитнес-аэробикой с элементами стретчинга.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитывать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой, акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом.

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие мотивации к выполнению упражнений фитнес-аэробикой акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом, к саморазвитию и ответственности;
- развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Обучающие:

- формирование навыков выразительности, пластичности движений;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обучение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья;
- совершенствование техники выполнения движений в фитнесе.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Аэробика	16	-	16	Педагогическое наблюдение
2	Силовые упражнения	24	-	24	Педагогическое наблюдение
3	Акробатические упражнения	24	-	24	Педагогическое наблюдение
4	Стретчинг	42	-	42	Педагогическое наблюдение
5	Релаксация	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на фитболах	14	-	14	Педагогическое наблюдение
7	Подвижные и целенаправленные игры	20	-	20	Педагогическое наблюдение
8	Итоговые занятия	2	-	2	Практические задания
Итого:		144	-	144	

3.2 Содержание учебного плана

Тема 1. «Аэробика» (16 часов)

Задача. Изучить базовые шаги классической аэробики.

Практика: Базовые шаги классической аэробики: Marching – ходьба на месте; Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали; Кнее (колени) – выполняется на 2 счета. 1 – поднять правое колено, 3 – вернуть на место. То же с левой. Kick (кик или удар ногой) – может выполняться как с места так и с продвижением в каком либо направлении; Open step (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1- шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на носок; Grapevine («перекрестный шаг») – выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – левая скрестно, 3 – шаг правой в том же направлении, 4 – приставить левую; StepTouch (приставной шаг) – выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- приставить левую. То же с левой; Joging – вариант бега трусцой.

Тема 2. «Силовые упражнения» (24 часа)

Задачи. Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддержать здоровую массу тела и улучшить плотность

костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.

Практика. Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед. «Крокодильчики» - ходьба на руках; «паучки» - ходьба на руках и ногах животом вверх; прыжки в полуприседе; приседания.

Тема 3. «Акробатические упражнения» (24 часа)

Задачи. Продолжать изучение акробатических упражнений. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.

Практика. Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.-стоя. Шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка».

Тема 4. «Стрейчинг» (42 часа)

Задачи. Продолжать изучать упражнения на растяжку. Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц. Повышать двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.

Практика. «Волк», «звездочка», «поза воина», «домик», «дуб», «ракета», «пушка», «солнышко», «качели», «месяц», «стрела», «волна», «лебедь», «тигр», «бабочка расправляет крылья», «ба-бочка полетела», «пенек», кузнечик», «неваляшка», «слоник», «страус», «сорванный цветок», «змея», «коробочка», «рыбка», «саранча», «гора», «павлин», «матрешка», «крылья», «сундучок», «экскаватор», «каракатица», «большая ель», «елка», «маленькая елочка», «жираф», «цапля машет крыльями», «окошко», «журавль». Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы».

Тема 5. «Релаксация» (2 часа)

Задача. Снять состояние напряжения или усталости.

Практика. «Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».

Тема 6. «Упражнения на фитболах» (14 часов)

Задачи. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку.

Практика. Аэробика сидя на мяче: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот». Силовые упражнения: «Замок», «месяц», «бабочка» (с гантелями), «аист», «рыбка», «рак», «носорог», «муравей», «лисички», «колечко», «горка», «мостик», «ящерица», «змея», «книга», «качели», «куница», «стрекоза», «елочка» (с гантелями), «гусеница», «паучок», «орешек», «улитка», «птица».

Тема 7. «Подвижные и целенаправленные игры» (20 часов)

Задачи. Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. Учить ребенка самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели.

Практика. Игры «Тачанка»; «Китайские пятнашки»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли», «Обезьяны и капитаны», «Звездочка».

Тема 8. «Итоговое занятие» (2 часа)

Практика. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

4. Планируемые результаты

Концу года обучающиеся должны знать:

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног и др.);
- правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших мячах;
- названия шагов в фитнесе.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять упражнения фитнес-аэробики;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять упражнения на растяжку (шпагат, «кобра», «бабочка» и т.д.);
- владеть игровым стретчингом;
- выполнять упражнения силового характера (подтягивание на перекладине, подъем ног на перекладине, отжимания, и т.д.);
- иметь хорошие физические качества: координацию движений, силу, выносливость, гибкость. Следит за правильной осанкой;
- иметь устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1	Сентябрь	05	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	07	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Дидактическая игра
3	Сентябрь	12	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	14	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	19	15.45-16.15 16.50-17.15	Практическое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	21	15.45-16.15 16.50-17.15	Практическое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	26	15.45-16.15 16.50-17.15	Практическое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Аэробика	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	03	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	05	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	10	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	12	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Дидактическая игра
13	Октябрь	17	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	19	15.45-16.15	Практическое	2	Силовые упражнения	Физкультурный	Педагогическое

			16.50-17.15	занятие			зал	наблюдение
15	Октябрь	24	15.45-16.15 16.50-17.15	Практическое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	26	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
17	Ноябрь	02	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	07	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	09	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	14	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Силовые упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	16	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	21	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	23	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
25	Декабрь	05	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	07	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	12	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	14	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	19	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
30	Декабрь	21	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

31	Декабрь	26	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
33	Январь	09	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
34	Январь	11	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
35	Январь	16	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	18	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
37	Январь	23	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
38	Январь	25	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
39	Январь	30	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
40	Февраль	01	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	06	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
42	Февраль	08	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	13	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	15	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
45	Февраль	20	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
46	Февраль	22	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
47	Февраль	27	15.45-16.15	Игровое	2	Стретчинг	Физкультурный	Педагогическое

			16.50-17.15	занятие			зал	наблюдение
48	Март	05	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
49	Март	07	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
50	Март	12	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
51	Март	14	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
52	Март	19	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	21	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Стретчинг	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
54	Март	26	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Релаксация	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
55	Март	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
56	Апрель	02	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	04	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
58	Апрель	09	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
59	Апрель	11	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
60	Апрель	16	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	18	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Упражнения на фитболах	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	23	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
63	Апрель	25	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

64	Апрель	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
65	Май	02	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
66	Май	07	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
67	Май	14	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
68	Май	16	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
69	Май	21	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
70	Май	23	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
71	Май	28	15.45-16.15 16.50-17.15	Игровое занятие	2	Подвижные и целенаправленные игры	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
72	Май	30	15.45-16.15 16.50-17.15	Практическое занятие	2	Итоговое занятие	Физкультурный зал	Практические задания

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование: физкультурный зал, оборудованный в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами: скамейки, шведская стенка, литература, раздаточный и наглядный материал.

Часть занятий организуется на спортивной площадке с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, гимнастические стенки, прыжковая яма).

Технические средства обучения: телевизор, компьютер, принтер, колонки.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

В процессе реализации программы используются следующие **дидактические материалы:** демонстрационный материал, видеозаписи, аудиозаписи; раздаточный материал – платочки, флажки, султанчики, фитбол-мячи, т.д.

Перечень физкультурного оборудования

<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во</i>
1.Балансиры разного типа	Диаметр 60-80-см	5
2.Комплект детских тренажеров		12
3.Набивной мяч	Вес 1000 г.	30
4.Бревно гимнастическое напольное (мягкое)		5
5.Доска с ребристой поверх.	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	4
6.Гимнастическая палка	Длина 71 см	40
7.Мат гимнастический складной	Длина 2000 мм	9
8.Канат	Длина 6000 мм	2
9.Кегли (набор)		7
10.Контейнер для хранения мячей передвижной		5
11.Куб деревянный малый	Высота 200мм длина 200мм	10
12.Куб «домино» мягкий	Высота 400мм. Ширина 400мм.	10
13.Лента короткая	Длина 2000мм.	40
14.Шведская стенка	2200-100-900	6
15.Массажные дорожки.	Диаметр 500-550 мм	3
16.Гимнастический набор		4
17.Доска гладкая с зацепами	Длина 2000мм	2
18.Мячи большие	Диаметр 200-250 мм	30
19.Мячи средние	Диаметр 100-120 мм	20
20.Мячи малые	Диаметр 60-80 мм	30
21.Обруч малый	Диаметр 600-700 мм	20
22.Мяч прыгун	Диаметр 350- 450 мм	5

23. Доска наклонная (мягкая)	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	2
24. Игра кольцеброс настольный		5
25. Скакалка длинная	Длина 3000мм	25
26. Скамейка	Длина 2000мм Ширина 240мм Высота 350мм	5
27. Дуга большая, маленькая тоненькая		20
28. Кольцо мягкое ПВХ (тяжелое)	Диаметр 200мм	30
29. Мяч баскетбольный	Диаметр 250-350 мм	5
30. Мяч футбольный	Диаметр 250-350 мм	2
31. Портативное табло		1
32. Флажки разноцветные		50
33. Доска ребристая массажная	2000-340-32	6
34. Детский спортивный комплекс «Юнга»	Высота 3,20	2
35. Спортивный комплекс из 5 элементов (мягкие модули)		1
36. Тоннель лабиринт (6)	Длина 700мм. Высота-700мм	1
37. Набор мягких модулей		28
38. Башня для лазанья с канатом	Высота 2200мм	1
39. Дорожка волнистая тактильная голубая	Длина 3000мм Высота 150мм Ширина 150мм	1

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом высшей квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка,

факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей.

Оценка результатов деятельности

Формы выявления результатов: беседа, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности обучающихся, игровые формы контроля, конкурсы, соревнования.

4.Оценочные материалы

Оценка результатов деятельности обучающихся проводится в несколько этапов и включает в себя входную и итоговую диагностику.

Входная диагностика проводится при поступлении обучающихся в кружок, итоговая – в конце каждого учебного года. Входная диагностика представляет собой неформальную беседу педагога с обучающимися и наблюдение в процессе выполнения движений, с целью выяснения наличия двигательных навыков, а также наличия стремления выполнять физические упражнения.

Итоговая диагностика предполагает определение уровня освоения программного материала обучающимися и включает в себя выполнение физических упражнений.

Также, отдельным пунктом стоит участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях. Итоги каждого этапа вносятся в диагностическую карту обучающихся. По результатам делается вывод об уровне освоения программного материала.

Таблица мониторинга на учебный год по дополнительному образованию

№ п/п	Ф.И.ребенка	Группа	Тест на определение силовой выносливости				Тест на определение гибкости		Тест на координацию движений	
			Подъем из положения лежа на спине.		Вис на согнутых руках. (подтягивание)		Наклон вперед из положения стоя на скамье.		Статическое равновесие на одной ноге.	
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
1										
2										
3...										

5. Методические материалы

Обучение по программе осуществляется в очной форме на занятиях.

Основными методами обучения являются:

- ✓ наглядный (показ);
- ✓ практический (выполнение двигательных упражнений, движений);
- ✓ словесный (рассказ, беседа, побуждающий или подводящий диалог);
- ✓ репродуктивный;
- ✓ игровой.

Репродуктивная деятельность детей направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение движений.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает детям возможность научиться новым видам физических упражнений и проявлять свои физические способности. Выбор методов зависит от возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности при выполнении движений.

Для успешной реализации программы в образовательном процессе используются активные формы и методы обучения, ставящие обучающихся в позицию субъекта деятельности (игровые проблемные ситуации).

Также используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации учебного занятия: игровое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, праздник, конкурс, соревнование, развлечение, открытое занятие.

В процессе реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- ✓ технология индивидуального обучения;
- ✓ технология группового обучения;
- ✓ технология дифференцированного обучения;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ технология игровой деятельности.

Образовательная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- ✓ упражнения фитнес-аэробики;
- ✓ силовые упражнения;
- ✓ игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- ✓ упражнения на растяжку;
- ✓ построения, перестроения;

- ✓ упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.

Примерный алгоритм тренировочного занятия:

1. Вводная часть + упражнения фитнес-аэробики.
2. Основная часть (упражнения на растяжку, силовые упражнения, т.д.).
3. Заключительная часть (игры).

6. Литература

1. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М.: Волгоград, 2013.-141 с. ISBN 978-5-7057-3298-2.
2. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. –М.: ВЛАДОС. 2001.- 336с. ISBN 5-691-00806-4.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». № 2/2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка . / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 368с. ISBN 5-7695-0352-1.
5. Сулим Е.В. Игровой стрейчинг / Е.В.Сулим . М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. ISBN 978-5-9949-0624-8.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с. ISBN 978-5-9949-0871-6.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Учебное пособие- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-384с.ISBN 978-5-89814-368-8
8. Фитнес- школа Olimpia life. «Детский фитнес». Методическое пособие. Категория 1.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Подтягивание на турнике. // Дошкольное воспитание №11, 1996 г.
10. <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html>.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Двигательная активность в этом возвратном периоде не наблюдается увеличения количественных показателей, движения становятся более целенаправленными, осмысленными, мотивированными и управляемыми;

В игровой деятельности дети могут создавать сюжет совместной и индивидуальной игры, используя и комбинируя знания, полученные из разных источников.

Индивидуальными особенностями детей, осваивающими Программу, являются потребность в занятиях аэробикой, интерес к двигательной деятельности и желание заниматься данными видами спорта.

Программа «Фитнес для малышей» предусматривает занятия с детьми 5-7 лет.

Воображение. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой – более логичным и последовательным. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются закономерности действительности. При придумывании сюжета игры дети 5-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. Однако без целенаправленной помощи взрослого возникает вероятность того, что воображение будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребенка.

Восприятие. Период дошкольного детства является периодом интенсивного сенсорного развития ребенка – совершенствования его ориентировки во внешних свойствах и отношениях предметов и явлений, в пространстве и времени. При восприятии музыки он учится следить за мелодией, выделять отношения звуков по высоте, улавливать ритмические движения. Значительно совершенствуется у детей умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий и разделяющие их промежутки времени.

Мышление. На протяжении дошкольного возраста характерно преобладание образных форм с мышлением (наглядно-действенного и наглядно-образного). В это время закладывается фундамент интеллекта. Начинает развиваться и понятийное мышление. Преобладание определенной формы мышления зависит от сформированности мыслительных операций. У детей в возрасте 5-7 лет преобладает наглядно-образное мышление (задачи решаются с помощью существующего, реального объекта). При решении подобных задач с косвенным результатом дети 5-7 лет начинают переходить от внешних действий с предметами к действиям с образами этих предметов, совершаемым в уме.

Память. Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием способности к запоминанию и воспроизведению. Память

дошкольника в основном носит произвольный характер. Это значит, что ребенок чаще всего не ставит перед собой осознанных целей что-либо запомнить. Запоминание и припоминание происходит независимо от его воли и сознания. Они осуществляются в деятельности и зависят от ее характера. Ребенок запоминает то, на что было обращено внимание в деятельности, что произвело на него впечатление, что было интересно. Произвольные формы запоминания и воспроизведения начинают складываться в среднем дошкольном возрасте. Наиболее благоприятные условия для овладения произвольным запоминанием и воспроизведением создаются в игре, когда запоминание является условием успешного выполнения ребенком взятой на себя роли.

Речь. В дошкольном детстве в основном завершается долгой и сложный процесс овладения речью. К 7 годам язык для ребенка становится действительно родным. Развивается звуковая сторона речи.

Упражнения на равновесие

Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита. (и правой и левой ногой).

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопии у детей дошкольного возраста

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка»

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка»

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное)

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай»

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон»

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки»

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше делает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой»

Оборудование: палочки дл. 20 см.

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Акробатические упражнения

1. Перекаты

Подготовительные упр.

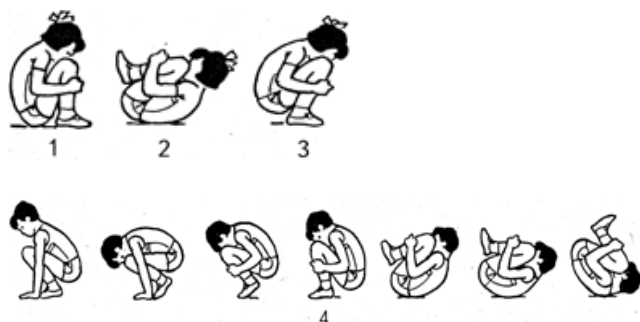
1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу (рис. 1.).

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

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

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.



1.1. Перекаты вперед

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

1.2. Перекат назад

1. Исходное положение.

Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

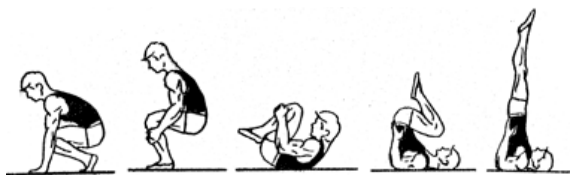
Перекат назад в стойку на лопатках.

2. Исходное положение.

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях.

Исполнение.

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



1.3. **Перекаты в сторону**

1. **Исходное положение.**

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

Исполнение.

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. **Исходное положение.**

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на $\frac{1}{2}$ шага (спина по отношению к полу горизонтально).

Исполнение.

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

3. **Перекат вправо в длину.**

Исходное положение.

Выпад вправо принять широкую группировку.

Исполнение.

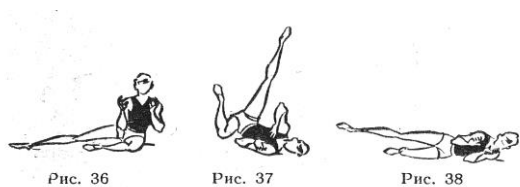
Лечь на правый бок, перекатиться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

4. **Перекат с поворотом.**

Сед ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги снаружи под колени.

Исполнение.

Ложась на левый бок, перекатиться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону.



2. **Мосты**

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стройки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.

16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.



3. Складка ноги врозь

Исходное положение.

Сед ноги врозь пошире.

Исполнение.

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



4. Равновесие «ласточка».

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

Исполнение.

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

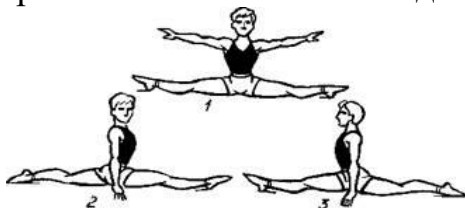


5. Шпагаты.

Шпагáт — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Виды шпагата:

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



6. Кувырки.

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

6.1. Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



6.2. Кувырок (кульбит) назад.

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



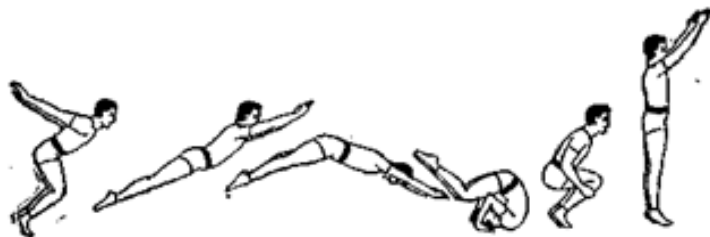
6.3. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



6.4. Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега)

Исполнение.

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

Каскады усложненные:

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же- через нескольких партнеров.

7. Стойки

Стойки - 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.

7.1. Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

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

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.



7.2. Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)



7.3. Стойка на кистях с толчка одной ногой

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Исполнение.

Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед).

Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди



Рис. 7

7.4. Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение.

Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении



8.Перевороты

8.1. Переворот боком (колесо)

Исходное положение.

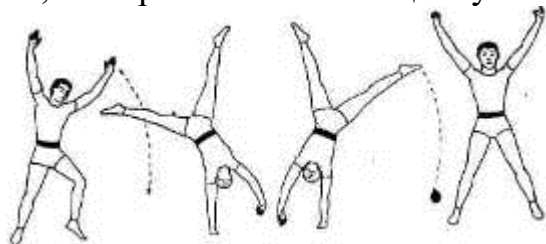
Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

Исполнение.

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на

пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



8.2. Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение.

Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Исполнение.

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой.

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.



Рис. 9

8.3. *Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)*

Исходное положение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Исполнение.

Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»).

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Копфшпрунг выполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).



Рис. 10

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

Ученик слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.

Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх

и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание.

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.



Рис. 14

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

Ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой.



Рис. 15