

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕВЕРОДВИНСК»**

**Принята**  
**Педагогическим советом**  
**МБОУ ДО «ДЮСШ №1»**  
**Протокол №3 от 31.08.2022**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №1»**  
**А.С. Горбунов**  
**Приказ № 24 от 31.08.2022**

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности «Гармоническая гимнастика для начинающих»**

Составили:

Зам. директора по УВР И.А. Лиходедова  
тренер-преподаватель Н.Н. Малиновская

**Северодвинск**  
**2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 2  |
| Раздел 1. Нормативная часть .....   | 3  |
| Раздел 2. Методическая часть.....   | 7  |
| Раздел 3. Учебно-тематический план.....                                     | 14 |
| Раздел 4. Учебно-методическое и материально-техническое<br>обеспечение..... | 15 |
| Раздел 5. Планируемые результаты.....                                       | 19 |
| Список информационных источников.....                                       | 20 |
| Приложение №1.....  | 21 |

## Пояснительная записка.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно с детьми с особыми образовательными возможностями, одна из самых важных задач.

Дети с особыми возможностями отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопровождаются с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

## Раздел 1. Нормативная часть

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармоническая гимнастика» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) тяжелые нарушения речи (далее ТНР), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных.

Настоящая программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательно, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными

правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления.

**Актуальность.** В современных условиях Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию детей на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей, требует увеличения их двигательной активности, расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гармоническая гимнастика» - физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она построена на основе инклюзивного образования – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на формирование здорового образа жизни, развитие физических возможностей, профилактику прогрессирования основного заболевания, создание условий для их эффективной социальной адаптации.

**Цель программы:** коррекция и укрепление физического развития детей с ОВЗ (ТНР), формирование у детей с ОВЗ (ТНР) осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
3. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
4. Формирование широкого круга игровых действий.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшение деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
3. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
4. Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Специальные задачи:

1. Развитие речевого дыхания.
2. Развитие речевого и фонематического слуха.
3. Развитие звукопроизношения.
4. Развитие выразительных движений.

5. Развитие общей и мелкой моторики.
6. Развитие ориентировки в пространстве.
7. Развитие коммуникативных функций.
8. Развитие музыкальных способностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

**Принципы:**

- *принцип оздоровительной направленности*, согласно которому тренер-преподаватель несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

- *принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

- *принцип индивидуализации* позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности;

- *принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения тренировочных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха;

**Методы:**

1. Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. Словесные методы, название тренером-преподавателем упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое. В работе с детьми с нарушениями речи словесные методы используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

3. Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.

- повторение упражнений, сначала, для того чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Отличительной чертой работы с детьми с нарушениями речи являются большее количество повторений при показе упражнений, более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, схем и т.д., более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы, более детальные объяснения, описания упражнений и т.д.;

- проведение упражнений в игровой форме, этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко);

- проведение упражнений в соревновательной форме, при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребенка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство). Соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. *К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:*

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Адресат программы** и особенности организации образовательного процесса.

В реализации данной программы участвуют дети с 5 до 7 лет. Набор в группы проводится без предварительного отбора.

Количество обучающихся в группе 10 человек

**Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы – 2 года.

Количество часов в год: 2 ч в неделю – 72 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу 5-7 лет, являющиеся постоянным составом на протяжении обучения.

Для допуска к занятиям требуется наличие у обучающихся:

- справку-допуск с указанием диагноза, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений
- Обучающиеся должны иметь письменное заявление.

**Продолжительность реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение по общеразвивающей программе**

| Период подготовки | Группа   | Продолжительность (часы в неделю) | Минимальный возраст (лет) | Наполняемость (человек) |
|-------------------|----------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Весь период       | мальчики | 2                                 | 5                         | 10                      |
|                   | девочки  |                                   |                           |                         |

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая.

**Форма организации занятий:** практические занятия включают – теорию, практику, ОФП, СФП, выполнение контрольных нормативов.

**Планируемые результаты:**

Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни и адаптивным спортом.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Учебный план программы**

| Разделы                         | Количество часов |          |           |
|---------------------------------|------------------|----------|-----------|
|                                 | Практика         | Теория   | Всего     |
| Вводное занятие                 | 2                | 2        | 4         |
| ОФП                             | 25               | 2        | 27        |
| СФП                             | 15               | 2        | 17        |
| Батутная подготовка             | 10               | 1        | 11        |
| Упражнения на развитие гибкости | 10               | 1        | 11        |
| Контрольные испытания           | 2                |          | 2         |
| <b>Всего по программе</b>       | <b>64</b>        | <b>8</b> | <b>72</b> |

Программа рассчитана на 72 часа, реализуются в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## **Раздел 2. Методическая часть.**

### **Первый год обучения.**

#### **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**Ходьба.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий тренера-преподавателя, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках. Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скорости, челночного бега.

**Типичные ошибки при ходьбе:** плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

**Типичные ошибки при беге:** мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

**Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:**

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма; - развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

**Упражнения в равновесии.** Учить ходить по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Обучать ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, повернуться, идти назад. Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца, затем спускаться с нее; ходить по скамейке до конца, затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы. Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20см. Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубов, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползания на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3-4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету.

**Коррекционно-развивающая направленность упражнений:**

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и др.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с



высоты 30см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

#### **Типичные ошибки при прыжках**

- слабое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия;
- в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой;
- в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

#### **Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:**

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстоянии до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.д.) с помощью обеих рук. Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой»; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10-15 раз), с продвижением шагом вперед (3-5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3-5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3-5м).

**Типичные ошибки:** неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

#### **Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:**

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости; -развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики; -развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия. **Строевые упражнения.**

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый – второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в

колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

**Общеразвивающие упражнения.** Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводиться руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводиться в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.

**Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:**

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения; - развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

**Игровые подражательные движения.** Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений. «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Аист», «Лошадка», «Паучок», «Пингвин», «Разведчик», «Маугли», «Обезьянка».

**Подвижные игры.** Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

*Игры с бегом:* «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше?», «Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы - веселые ребята», «Кот и мыши», «Хитрая лиса», «Успей пробежать», «Охотники и зайцы».

*Игры с прыжками:* «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку».

*Игры с мячом:* «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч – соседу», «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок», «Лови – не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

*Игры с лазанием:* «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто скорее добежит до флажка?».

*Игры с обручем:* «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее?», «Успей встать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

**Игры малой подвижности:** «Кто летает», «Съедобное – несъедобное», «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Свободное место». Словесные игры: «И мы!», «Много

друзей», «Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки», «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет?», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

**Эстафетные игры:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

## **Второй год обучения.**

### **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Ходьба.** Совершенствовать навыки ходьбы (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, «змейкой», врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

*Типичные ошибки при ходьбе:* плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

*Типичные ошибки при беге:* мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:*

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма; - развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции; - развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке (низком бревне) приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с пеклом на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.

Совершенствовать навыки ходьбы по канату прямо и боком, кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре – кубе (высота 30-40см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой тренера-преподавателя.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической

скамейке; ползания на животе и скольжения на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под несколькими дугами подряд (высота 35-50см).

Закреплять умение переходить с пролета на пролет по гимнастической стенке, поднимаясь и спускаясь с нее. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой тренера-переподавателя.

#### **Коррекционно-развивающая направленность упражнений:**

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5-6 последовательно).

Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30-40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку, через большой обруч.

#### **Типичные ошибки при прыжках**

- слабое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия;
- в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой;
- в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

#### **Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:**

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

#### **Катание, бросание, ловля, метание.**

Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой» между предметами.

Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

**Типичные ошибки:** неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

**Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:**

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

**Строевые упражнения.** Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, враспынную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться по порядку, на первый-второй, равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком.

**Общеразвивающие упражнения.** Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:**

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками.

Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечья и кисти рук; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге.

Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

**Подвижные подражательные игры.** Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений: «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Утенок», «Белка», «Лягушка», «Волк», «Тигр и лев», «Крокодил», «Машина», «Балерина».

**Подвижные игры.** Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

**Игры с бегом:** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше», «Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни – толкай», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

**Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку».

Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч-соседу», «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок», «Лови-не лови», «Пастух и стадо», «Удочка».

**Игры с обручем:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

**Игры с метанием, бросанием:** «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», Кого назвали тот и ловит», «Стой!», «Поймай мяч».

**Игры с лазанием:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи».

**Игры малой подвижности:** «Тише едешь – дальше будешь», «Найди и промолчи», «Угадай, где спрятано», «Затейники», «Летает – не летает», «Овощи и фрукты», «Рыбы, птицы, звери», «Запрещенное движение», «Ровным кругом», «Стоп!».

**Словесные игры:**

«И мы!», «Много друзей», «Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки», «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели».

### Раздел 3. Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел<br>Тема   | 1-й год     |        |          | 2-й год     |        |          | Формы, средства контроля |
|-------|--|-------------|--------|----------|-------------|--------|----------|--------------------------|
|       |  | Всего часов | Теория | Практика | Всего часов | Теория | Практика |                          |
| 1.    | <b>Вводное занятие</b>   | 4           | 2      | 2        | 4           | 2      | 2        | опрос, беседа            |
| 2.    | <b>ОФП и СФП:</b><br>Строевые упражнения<br>ОРУ<br>Упражнения для рук и плечевого пояса<br>Упражнения для ног<br>Упражнения для шеи и туловища<br>Упражнения для развития силы<br>Упражнения для развития быстроты | 44          | 4      | 40       | 44          | 4      | 40       | Наблюдение, тестирование |

|    |   |           |          |           |           |          |           |                                       |
|----|---|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|---------------------------------------|
|    | Упражнения для развития гибкости<br>Упражнения для развития ловкости<br>Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств<br>Упражнения для развития общей выносливости |           |          |           |           |          |           |                                       |
| 3. | <b>Батутная подготовка</b>  | 11        | 1        | 10        | 11        | 1        | 10        | Наблюдение, тестирование              |
| 4. | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>  | 11        | 1        | 10        | 11        | 1        | 10        | Наблюдение, тестирование              |
| 5. | <b>Контрольные испытания</b>  | 2         |          | 2         | 2         |          | 2         | Тестирование, диагностика, наблюдение |
|    | <b>Всего</b>  | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>64</b> |                                       |

#### Раздел 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### Календарный учебный график 1 год обучения

| № п/п | К-во час | Форма занятия | Тема  | Форма занятия         |
|-------|----------|---------------|---|-----------------------|
| 1     | 2        | занятие       | Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Строевые упражнения.   | беседа<br>наблюдение  |
| 2     | 2        | занятие       | Оценка собственного здоровья. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения с партнером. Техника безопасности. | наблюдение            |
| 3     | 2        | занятие       | ОРУ. Упражнения для развития носового дыхания. Подвижные и спортивные игры.   | наблюдение            |
| 4     | 2        | занятие       | ОРУ для формирования естественного мышечного корсета. ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины.                            | наблюдение            |
| 5     | 2        | занятие       | ОРУ для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. ОРУ для развития силы ног.   | наблюдение            |
| 6     | 2        | занятие       | ОРУ для укрепления прямых и косых мышц живота. ОРУ на развитие подвижных тазобедренных суставов.                              | наблюдение            |
| 7     | 2        | занятие       | ОРУ. Упражнения для развития носового дыхания. Подвижные и спортивные игры.   | наблюдение,<br>беседа |
| 8     | 2        | занятие       | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ Развитие координационных способностей.  | наблюдение            |

|    |   |         |  |                    |
|----|---|---------|--|--------------------|
| 9  | 2 | занятие | Комплекс общеобразовательных упражнений. Эстафеты с мячами.                                    | наблюдение         |
| 10 | 2 | занятие | ОРУ упражнения с партнером. ОРУ для укрепления мышц спины.                                     | наблюдение<br>тест |
| 11 | 2 | занятие | Беговые упражнения на развитие мышц спины. Развитие координационных способностей.              | наблюдение         |
| 12 | 2 | занятие | Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины.      | наблюдение         |
| 13 | 2 | занятие | ОРУ для профилактики плоскостопия. Беговые упражнения, упражнения для мышц спины.              | наблюдение         |
| 14 | 2 | занятие | ОРУ с партнером. ОРУ для укрепления мышц спины.  | наблюдение         |
| 15 | 2 | занятие | ОРУ для укрепления мышц стоп. Развитие координационных способностей.                           | наблюдение         |
| 16 | 2 | занятие | Подвижные и спортивные игры. ОРУ развитие координационных способностей.                        | наблюдение         |
| 17 | 2 | занятие | Эстафеты с предметами. Прыжки на батуте.   | наблюдение         |
| 18 | 2 | занятие | ОРУ у гимнастической стенки. Игры с речитативом.   | наблюдение         |
| 19 | 2 | занятие | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ у гимнастической стенки.                               | наблюдение         |
| 20 | 2 | занятие | ОРУ на развитие силы рук. Подвижные игры с речитативом.  | наблюдение         |
| 21 | 2 | занятие | ОРУ на укрепление мышц ног. Игры. Эстафеты с набивными мячами.                                 | наблюдение         |
| 22 | 2 | занятие | ОРУ на укрепление мышц спины. Беговые упражнения на развитие мышц ног.                         | наблюдение         |
| 23 | 2 | занятие | Игры по выбору ребят. ОРУ на развитие координационных способностей.                            | наблюдение         |
| 24 | 2 | занятие | Беговые упражнения на развитие выносливости. ОРУ на укрепление мышц спины.                     | наблюдение         |
| 25 | 2 | занятие | Игры по выбору. Беговые упражнения челночный бег.  | наблюдение         |
| 26 | 2 | занятие | Развитие выносливости. ОРУ на месте. Игры.   | наблюдение         |
| 27 | 2 | занятие | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на развитие силы рук.                                  | наблюдение         |
| 28 | 2 | занятие | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для профилактики правильной осанки.  | наблюдение         |
| 29 | 2 | занятие | Развитие скоростных способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты.                                  | наблюдение         |
| 30 | 2 | занятие | ОРУ. Беговые и строевые упражнения. Развитие силовых способностей.                             | наблюдение         |
| 31 | 2 | занятие | ОРУ. Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка». | наблюдение         |



|    |   |         |  |            |
|----|---|---------|--|------------|
| 32 | 2 | занятие | Эстафеты с мячами. Упражнения на выносливость. Эстафеты.           | наблюдение |
| 33 | 2 | занятие | ОРУ. Прыжки в высоту и длину. Подвижные игры с элементами метания. | наблюдение |
| 34 | 2 | занятие | ОРУ. Подвижные игры с прыжками. Игра «Народный мяч».               | наблюдение |
| 35 | 2 | занятие | Гимнастическая полоса препятствий, Подвижные игры.                 | наблюдение |
| 36 | 2 | занятие | Контрольные испытания. ОФП.  | тест       |

### Календарный учебный график 2 года обучения

| № п/п | К-во час | Форма занятия | Тема   | Форма занятия         |
|-------|----------|---------------|--|-----------------------|
| 1     | 2        | занятие       | Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Строевые упражнения. ОРУ на месте. ОФП.         | беседа<br>наблюдение  |
| 2     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие мышц рук. Упражнения на развитие координационных способностей.      | наблюдение            |
| 3     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие гибкости. Задания по станциям.                                      | наблюдение            |
| 4     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие общей выносливости. ОРУ в дорожках.                                 | наблюдение            |
| 5     | 2        | занятие       | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Упражнения на развитие равновесия.                       | наблюдение            |
| 6     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на развитие координационных способностей.      | наблюдение            |
| 7     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. | наблюдение,<br>беседа |
| 8     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей.      | наблюдение            |
| 9     | 2        | занятие       | Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры.                                 | наблюдение            |
| 10    | 2        | занятие       | Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.                     | наблюдение<br>тест    |
| 11    | 2        | занятие       | Задания по станциям. ОРУ в дорожках.   | наблюдение            |
| 12    | 2        | занятие       | Упражнения на развитие равновесия. Беговые упражнения. ОФП - силовая подкачка.             | наблюдение            |
| 13    | 2        | занятие       | Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук.                        | наблюдение            |
| 14    | 2        | занятие       | Упражнения на развитие координационных способностей Упражнения на развитие гибкости.       | наблюдение            |

|    |   |         |   |            |
|----|---|---------|---|------------|
| 15 | 2 | занятие | Задания по станциям. Упражнения на развитие общей выносливости.                           | наблюдение |
| 16 | 2 | занятие | ОРУ в дорожках. Упражнения на развитие равновесия.  | наблюдение |
| 17 | 2 | занятие | Элементарные акробатические элементы. ОФП - развитие силы рук, ног, мышц живота           | наблюдение |
| 18 | 2 | занятие | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения на внимание.                       | наблюдение |
| 19 | 2 | занятие | Упражнения на развитие силы ног. Упражнения на развитие координационных способностей.     | наблюдение |
| 20 | 2 | занятие | Упражнения на развитие гибкости. Беговые упражнения. ОФП – развитие силы рук.             | наблюдение |
| 21 | 2 | занятие | Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на развитие координационных способностей.     | наблюдение |
| 22 | 2 | занятие | Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.                        | наблюдение |
| 23 | 2 | занятие | ОРУ в дорожках. Акробатические элементы.  | наблюдение |
| 24 | 2 | занятие | ОФП - развитие силы спины, живота. Беговые упражнения.                                    | наблюдение |
| 25 | 2 | занятие | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия.                       | наблюдение |
| 26 | 2 | занятие | ОРУ на укрепление мышц спины. Эстафеты.   | наблюдение |
| 27 | 2 | занятие | Беговые упражнения челночный бег. Игры по выбору.   | наблюдение |
| 28 | 2 | занятие | Развитие выносливости. ОРУ на месте. Игры.  | наблюдение |
| 29 | 2 | занятие | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на развитие силы рук.                             | наблюдение |
| 30 | 2 | занятие | ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения на развитие общей выносливости. | наблюдение |
| 31 | 2 | занятие | Упражнения на гибкость. Подвижные игры  | наблюдение |
| 32 | 2 | занятие | Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. ОРУ в дорожках.                            | наблюдение |
| 33 | 2 | занятие | Упражнения на развитие равновесия. Акробатические элементы.                               | наблюдение |
| 34 | 2 | занятие | Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.  | наблюдение |
| 35 | 2 | занятие | Упражнения на развитие равновесия. Круговая тренировка.                                   | наблюдение |
| 36 | 2 | занятие | Контрольные испытания. ОФП.   | тест       |

### Условия реализации программы

**Материально – технические условия:** гимнастический спортивный зал, специализированное оборудование и инвентарь.

**Возможные формы обучения:** очное обучение в случае возникновения особых условий возможно дистанционное обучение.

**Требования к подготовке педагога:** соответствие требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 октября 2021 г. № 734н).

## **Раздел 5. Планируемые результаты.**

### **К концу первого года обучения:**

**Знать:** параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека.

**Уметь:** организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седы (на пятках, углом), группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью), перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползание по пластушки, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег), хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **К концу второго года обучения:**

**Знать:** параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».)

**Уметь:** организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два», перестроение по двое в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом), группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью), перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, упоры, стойки на руках и голове, размахивания в висе, упоре, прыжки на батуте, акробатической дорожке.

## **Система оценки достижения планируемых результатов**

Форма подведения итогов – **контрольные занятия**, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике (приложение 1).

## **Список информационных источников**

### **Нормативно – правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Устав МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Северодвинска.

### **Список литературы для педагога:**

1. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Москва, 2005.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
7. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: 2009.- 19 с.

### **Список литературы для родителей:**

1. Энциклопедия для детей и родителей. «Мир цирка». Москва, «Кладезь»,1995
2. «Цирковое искусство России». Москва. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»,2000

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Список литературы для обучающихся и родителей 1. Буллок А., Джеймс Д. «Хочу быть акробатом». Вильнюс; Полина,1997г. 2. г.

### **Список интернет – ресурсов:**

1. <http://sportgymrus.ru/>
2. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)
3. [www.youtube.com/](http://www.youtube.com/)
4. <http://fizkulturaavshkole.ru/>
5. [rusjmnastics@mail.ru](mailto:rusjmnastics@mail.ru)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для промежуточной, итоговой аттестации и перевода на следующий год обучения**

| Развиваемые физические качества  | Контрольные упражнения  |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | мальчики  |   | девочки   |  |
|  | 1 год   | 2 год   | 1 год   | 2 год  |
| Скорость   | Бег на 20 м<br>(не более 5.5 с)   | Бег на 20 м<br>(не более 5.0 с)               | Бег на 20 м<br>(не более 6.0 с)                         | Бег на 20 м<br>(не более 5.5 с)                          |
|  | Челночный бег<br>2 x 10 м<br>(не более 7.5 с)   | Челночный бег<br>2 x 10 м<br>(не более 7.3 с) | Челночный бег<br>2 x 10 м<br>(не более 10.5 с)          | Челночный бег<br>2 x 10 м<br>(не более 10.3 с)           |
| Скоростно - силовые  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см)             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)              |
| Сила   | Подтягивание из виса на перекладине (1 раз)   | Подтягивание из виса на перекладине (2 раза)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (1 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (3 раза) |
|  | И. П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног (колени не сгибать) до горизонтального положения «угол»<br>(не менее 5 раз)                                       |   |   |  |
|  | И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем и фиксация выпрямленных ног (колени не сгибать) до горизонтального положения «угол» удержание (не менее 5 с)                        |   |   |  |
| И.П. – вис на перекладине. подтягивание и фиксация согнутых рук (не менее 5 с) |   |   |   |  |
| Гибкость   | И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены (колени не сгибать). Наклон вперед коснуться пола ладонями. Фиксация положения (не менее 3 с)                                      |   |   |  |
|  | И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях около головы. Упражнение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, фиксация (не менее 5 с) |   |   |  |
|  | И.П. – сед ноги врозь ноги выпрямлены (колени не сгибать). Наклон вперед, (тело ровное), касание животом пола, фиксация (не менее 3 с)  |   |   |  |