

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «30»августа 2019 г.

Утверждена

И.О. заведующего

Т.В. Скиртач

Приказ № «79» от 25.09. 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная гимнастика»

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Россиянка»
города Обнинска**

Инструктор по физической культуре

Высшей категории

Казеко Прасковья Михайловна

«Спортивная гимнастика»

Образовательная программа учреждения.

Автор:

Казеко Прасковья Михайловна

Инструктор по физической культуре высшей категории
МБДОУ ЦР - ребёнка детский сад «Россиянка» г. Обнинск 2019-2020 уч.год.

В методическом пособии представлена авторская программа «Спортивная гимнастика» для детей от 3 до 7 лет.

В программе дана классификация гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, приведена характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие, а также упражнения на расслабление и восстановление организма.

Кроме того, в пособии приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки и рекомендации по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Глава I. Общие положения

Глава II. Базовая часть программы «Спортивная гимнастика»

2.1. Цели, задачи

2.2. Коррекционная направленность

2.3. Содержание работы

2.4. Принципы построения программы

2.5. Методы и приемы

2.6. Этапы обучения

2.7. Ожидаемый результат

Глава III. Практическая часть программы «Спортивная гимнастика»

3.1. Круг взаимодействия

3.2. Содержание деятельности инструктора по физической культуре в рамках программы «Спортивная гимнастика»

3.3. Учебно-тематический план

3.4. Содержание работы:

3.4.1. Планирование учебного материала (3-4 лет)

3.4.2. Планирование учебного материала (4-5 лет)

3.4.3. Планирование учебного материала (5-7 лет)

3.4.4. Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике

3.5. Классификация акробатических упражнений

3.6. Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям

3.7. Упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)

3.8. Упражнения на гимнастических снарядах (девочки)

3.9. Хореография

3.10. Бревно

3.11. Прыжки и упражнения на батуте

3.12. Опорный прыжок

3.13. Перекладина

Глава IV. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей

4.1. Диагностика физической подготовленности детей

4.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике

Библиографический список

Приложение

Здоровье не все, но все без здоровья – ничто. Сократ

Введение

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. **В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.**

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

В настоящем пособии раскрываются такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей по спортивной гимнастике.

ГЛАВА I.

1.1. Общие положения

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

После выхода федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденных приказом Министерства России от 23.11.2009 №665, стало понятно, что многолетняя работа и ее результаты, представленные в данном пособии, очень точно попадают в цель и логику новых тенденций дошкольного образования.

Содержание образовательной деятельности «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услуги. А также, связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и отличительная особенность программы «Спортивная гимнастика» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие

послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

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

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методическое пособие разработано на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

Глава II. Базовая часть программы «Спортивная гимнастика»

2.1. Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

2.2. Коррекционная направленность методического пособия:

- Формирование навыков двигательной активности;
- Установление ошибок в выполнении упражнений;
- Развитие точности в выполнении упражнений.

2.3. Содержание работы. Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся два раза в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 30 минут. В год проводится 32 занятия.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. *Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.*

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

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

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

2.4. Принципы построения программы

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

2.5. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

- **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).
- **2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

2.6. Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению.*

Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения.* Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно детальное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения.* Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы. Все приложения

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, «козел», гимнастический мостик и батуты, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки. Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп мышц реализуются спортивные тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, степ, многофункциональный тренажер, тренажер «лодочка». Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

2.7. Ожидаемый результат:

3-4 года

- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

4-5 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

5-7 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

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

В пособии широко используются технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат и видеокамера, DVD.

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

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Перспективный план

дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная гимнастика»

Казеко Прасковья Михайловна

Инструктор по физической культуре

МБДОУ ЦРР- ребёнка детский сад «Россиянка» г. Обнинск

2019-2020 уч.год

Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	60 мин.
2 неделя занятие 1-2	Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».	60 мин.
3 неделя занятие 3-4	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	60 мин.
4 неделя Занятие 5-6	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	60 мин.

Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие 7-8	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	60 мин.
2 неделя занятие 9-10	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	60 мин.
3 неделя занятие 11-12	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	60 мин.
4 неделя Занятие 13-14	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед». 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	60 мин.

Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие 15-16	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	60 мин.
2 неделя занятие 17-18	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	60 мин.
3 неделя занятие 19-20	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	60 мин.
4 неделя Занятие 20-21	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	60 мин.

Январь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие 22-23	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	60 мин.
2 неделя занятие 23-24	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	60 мин.
3 неделя занятие 25-26	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	60 мин.
4 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	60 мин.

Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
----------	-----------------------------------	-------------------

1 неделя Занятие 29-30	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	60 мин.
2 неделя занятие 31-32	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	60 мин.
3 неделя занятие 33-34	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	60 мин.
4 неделя Занятие 35-36	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	60 мин.

Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	60 мин.
2 неделя занятие 39-40	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	60 мин.
3 неделя занятие 41-42	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	60 мин.
4неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	60 мин.

АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие	Задачи: 1. Повторить стойку на руках	60 мин.

45-46	2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	
2 неделя занятие 47-48	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	60 мин.
3 неделя занятие 49-50	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	60 мин.
4 неделя Занятие 51-52	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.

МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во час
1 неделя Занятие 53-54	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	60 мин.
2 неделя занятие 55-56	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	60 мин.
3 неделя занятие 57-58	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	60 мин.
4 неделя Занятие 59-60	Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	60 мин.

