

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

Программа принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
Центр внешкольной работы «Золотой ключик»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Рудникова  
«01» 09. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
кружка  
«Основы гимнастики»**

Составитель: педагог дополнительного образования  
Рябова Ольга Александровна

Программа рассчитана на 2 года  
Возраст детей от 5 лет

Нижний Новгород,  
2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Основы гимнастики» по содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

### **1.2. Новизна дополнительной образовательной программы**

*Гимнастика-* (греческое значение *gymnazo-* тренер, упражняю) – система специально подобранных упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и подвижности суставов.

Укрепление здоровья ребенка является одной из главных задач дополнительного образования. Здоровье, характеризуется таким состоянием человека, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой, и отсутствуют болезненные проявления. В сегодняшнее время наблюдаются снижение адаптивных, приспособительских возможностей детей, в результате чего понижается работоспособность в течение дня. Естественно, вернуть организм к нормальной жизнедеятельности только с помощью медицинских средств невозможно, а двух часовых занятий по физической культуре в школе детям не хватает, да и умственная нагрузка увеличивается с каждым годом, т. е. физические упражнения во внеурочное время просто необходимы.

### **1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы**

Кружок «Основы гимнастики» отражает не только оздоровительную сторону развития подрастающего поколения, формирования правильного телосложения и т. п., но и формирование жизненно важных навыков (в т. ч. Спортивно-прикладных). Это является необходимым в современном дополнительном образовании т. к. дети овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, выделять их звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Занятия в кружке «Основы гимнастики» спланированы как тренировочный процесс. Наибольший объем программы включает в себя обучение гимнастическим элементам: во-первых, оздоровительный эффект гимнастических упражнений в целом позволяет добиться исправления каких-либо нарушений (нарушение осанки, свода стоп и т. д.), а также повышает уровень общей физической подготовки, поддерживать который рекомендуется на протяжении всей жизни; во-вторых, для занятия гимнастикой в клубе не существует строгого отбора детей, исключения составляют те, которым по состоянию здоровья противопоказаны упражнения и движения данного направления (например, при сильной

патологии зрения не рекомендуется прыжки и резкие движения и т. д.). Темы занятий подобраны в программе соответственно возрасту и уровню физической подготовки детей. В связи со спецификой проведения групповых тренировок, темы, расписанные по часам, могут быть разделены на несколько занятий, с учетом интересов детей и нагрузки.

### **1.5. Цели и задачи программы**

**Цель:** Всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств через занятия в кружке «Основы гимнастики»

#### **Задачи:**

##### ***Оздоровительные:***

- поддержание общего тонуса организма, повышение сопротивляемости к болезненным факторам;
- при помощи гимнастических упражнений добиться равномерного развития мускулатуры.

##### ***Образовательные и развивающие:***

- учить воспитанников правильно и самостоятельно принимать положение правильной осанки;
- учить воспитанников контролировать положение стоп при обычной ходьбе и при выполнении гимнастических элементов;
- приобретать спортивно прикладные навыки, при избирательном характере которых, становится возможным воздействие на определенные группы мышц, что при правильной физической нагрузке делают гимнастику незаменимым средством физического развития детей.
- учить выполнению физических упражнений и заданий, гимнастических элементов в полном соответствии с техникой.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание волевых и эстетических качеств;
- воспитание чувства дружбы, помощи на занятиях гимнастикой.

### **1.6. Отличительные особенности данной программы**

Программа кружка «Основы гимнастики» направлена на развитие именно тех двигательных качеств, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности детей. Помимо развития специальных умений и навыков, программа формирует также общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные и др.

### **1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа кружка рассчитана на детей (девочек) с 5 лет.

### **1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Сроки реализации — 2 года.

### **1.9. Формы и режим занятий**

Занятия групповые и индивидуальные, проводятся 2 раза в неделю, в соответствии с расписанием.

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

## **I год обучения**

### ***Занимающиеся должны уметь:***

- 1) выполнять упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук, выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- 2) выполнять упражнения, характерные для гимнастики: пружинные и ваенообразные движения, взмахи, равновесия, повороты прыжки;
- 3) выполнять танцевальные движения, способствующие координации, непринужденности, эмоциональности движений;
- 4) выполнять акробатические элементы: шпагат, «мост из положения лежа», постановку рук и ног в «стойку на руках».

## **II. год обучения**

### ***Занимающиеся должны уметь:***

- 1) выполнять правила личной гигиены: соблюдать режим дня, ухаживать за кожей и телом;
- 2) выполнять упражнения из хореографии и танцев, выполнение движений на месте, в движении и у опоры;
- 3) выполнять упражнения общей физической подготовки, как средство достижения высокой работоспособности занимающегося;
- 4) выполнять гимнастические элементы: «Шпагат», «Мост», «Стойка на руках», «Переворот боком» в соответствии с техникой, путем многократных повторений и исправлений возникающих ошибок;
- 5) осмысленно относиться к занятиям, делать сознательный анализ выполненных упражнений, который необходим для самостоятельных занятий;
- 6) выполнять движения на развитие гибкости: активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, маховые пружинистые движения ногами, задания с предметами (скакалка), упражнения с активной помощью партнера и др.;
- 7) выполнять и совершенствовать гимнастические упражнения, с разной скоростью, прыжковыми и имитационными движениями;
- 8) выполнять изученные движения на соревнованиях, как проявления морально-волевых и физических качеств, а также возможность преподавателя проверить технику выполняемых движений.

### **1.11.Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги реализации программы подводятся по результатам промежуточной диагностики в форме контрольного занятия.

По окончанию определенного этапа обучения, учащиеся должны излагать об истории возникновения и эволюции гимнастики, владеть основами терминологии, а так же понятием «Личной гигиены», Девочки, занимающиеся в гимнастической студии владеют элементами акробатики, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них. А также основами танцевальной и хореографической подготовки. Итоги всего

выше изложенного подводятся в форме зачета два раза в год (декабрь и май I и II ПОЛУГОДИИ - форма: зачет/незачет)

## 2. Учебный план

№	Наименование раздела	1 год	2 год	ИТОГО по программе
1.	Общая физическая подготовка	50	50	100
2.	Хореографическая подготовка	56	56	112
3.	Промежуточная аттестация (в форме контрольного занятия)	2	2	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>

## Учебно- тематический план I год обучения

№	Тема	Всего	Теор.	Практ.
1.	Понятие о помощи и страховке (при обучении и выполнении гимнастических элементов)	9	-	9
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	-	9
3.	Комплекс упражнений на растяжку	9	-	9
4.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	9	1	8
5.	Хореографическая подготовка	9	1	8
6.	Танцевальная подготовка	9	1	8
7.	Учить выполнять «Мост».	9	-	9
8.	Учить «Шпагат» (продольный, поперечный).	9	-	9
9.	Учить «Стойку на руках»	9	1	8
10.	Учить выполнять перекаты	9	-	9
11.	Учить равновесие	9	-	9
12.	Прыжковая подготовка	9	1	8
	Итого:	108	5	103

## Учебно- тематический план II год обучения

№	Тема	Всего	Теор.	Практ.
1.	Понятие о личной гигиене	2	1	1
2.	Правила безопасности на занятиях	4	1	3
3.	Помощь и страховка	4	1	3
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10
5.	Комплекс упражнений на растяжку	10	-	10
6.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	10	-	10
7.	Хореографическая и танцевальная подготовка	10	1	9
8.	Учить «шпагат»	10	-	10
9.	Учить «мост»	10	-	10
10.	Учить «стойку на руках»	10	-	10

11	Учить «переворот боком»	10	-	10
12	Учить «равновесие»	6	-	10
13	Прыжковая подготовка	8	1	7
14	Показательные выступления и соревнования	4	-	4
	Итого:	108	5	103



#### **4. Рабочая программа курса**

##### **Содержание программы**

Подбор упражнений, методика их изучения и проведения зависит от возраста и от физического развития занимающихся. Все дети разделены по группам. Для I-го года обучения (дошкольный и младший школьный возраст) подобраны упражнения на развитие гибкости, формирование правильной осанки, укрепление мышц. Выполняются упражнения в равновесии, акробатические упражнения-перекаты, кувырки, стойки на лопатках... Также выполняются упражнения на координацию движений.

Для II-го года обучения (младший и средний возраст) продолжается дальнейшая работа по физическому воспитанию и укреплению растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, совершенствуются основные двигательные навыки. Используются упражнения для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Уделяется большое внимание укреплению мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. Совершенствование таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость; воспитание настойчивости трудолюбия.

##### **СЕНТЯБРЬ- ОКТЯБРЬ**

а) собрание родителей с детьми на тему: «Правила поведения детей в детском клубе»;

б) беседа: «Правила поведения на занятиях по гимнастике»;

в) беседа: «Личная гигиена занимающихся »;

г) основные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и формирование двигательных способностей (ОФП), на приобретение жизненно необходимых навыков и умений (упражнения и задания, направленные на постановку стоп при обычной ходьбе, ходьбе на носках, беге и т. д.);

д) задания, направленные на развитие двигательных способностей и волевых качеств (упражнения на растяжку, постановку ног на шпагат, постановка рук в стойку на руках и т.д.);

е) воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности, формирование основ техники упражнений.

##### **НОЯБРЬ- ДЕКАБРЬ**

а) подбор упражнений, исходных положений, позволяющих воздействовать на ту или иную группу мышц, суставов, способствующих развитию необходимого двигательного качества;

б) по мере овладения тем или иным упражнением можно перейти к более сложному варианту, т.е. усложнить упражнение, соединяя элементы друг с другом, включая в комбинации новые движения;

в) соединить изученные движения в комбинации, которые дети учат, выполняют самостоятельно.



## **ЯНВАРЬ- ФЕВРАЛЬ**

а) особая и главная роль по-прежнему отводится общей физической подготовке, что позволяет успешно выполнять изучаемые двигательные действия;

б) контроль за изучением учебного задания и двигательного действия, правильность выполнения;

в) помощь и страховка на занятиях, применение ее при изучении сложных элементов и заданий. Теоретические и практические знания гимнастов.

## **МАРТ- АПРЕЛЬ**

а) показательные выступления и соревнования внутри групп;

б) упражнения на все группы мышц, увеличение продолжительности (количества повторений) одного и того же упражнения, изменение скорости выполнения упражнения и исходных положений;

в) подбор упражнений на всестороннее развитие основных физических качеств, обеспечение формирования правильной осанки;

г) большое значение в изучении упражнений на развитие равновесия.

## **МАЙ**

### ***Отчетный месяц***

а) подготовка в соревнованиях по гимнастике на первенство детского клуба «Сатурн», участвуют дети, занимающиеся в кружке «Основы гимнастики». Изученные элементы соединяются в комбинацию. Ученики самостоятельно выполняют задания, педагог исправляет ошибки и оценивает результат;

б) проведение соревнований по гимнастике. Преподаватель разрабатывает положение о соревнованиях, совместно с детьми и родителями, оформляет зал, продумывает программу... Соревнования- итог занятий за весь год.

### 5. Оценочные материалы (диагностика и мониторинг)

Промежуточная аттестация учащихся проводится с периодичностью 2 раза в год (по окончании полугодия в декабре и мае).

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования по соответствующей образовательной программе в форме зачета. Оценка (зачет, незачет) заносится в «Журнал учета работы педагога дополнительного образования».

По итогам промежуточной аттестации учащихся педагог дополнительного образования оформляет справку в следующей форме:

#### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ по результату освоения программы учащихся кружка «Основы гимнастики» 1-й год обучения

Ф.И. ребёнка	Критерии							Итог
	Ходьба на носках	Позиции ног	Поворот на носках	«Мостик» из положения лёжа	Кувырок	Равновесие	Шпагаты	

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**по результату освоения программы учащихся**  
**кружка «Основы гимнастики»**  
**2-й год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии							
	Ходьба на носках	Позиции ног	Поворот на носках	«Мост» из положения лёжа	Кувырок	Равновесие	Постановка ног в шпагатах	Итог

## **6.Методическое обеспечение программы**

### **6.1.Методика отслеживания результатов соревнований**

Результат определенных этапов учебно-тренировочных занятий, выявление недостатки в подготовке занимающихся проходит в форме соревнований и показательных выступлений.

Соревнования являются неотъемлемой частью учебного и тренировочного процесса. Соревнования проводятся на первенство клуба. Выступление детей оценивает судья, который оценивает упражнение, сопоставляя движения гимнастики с имеющим у него представлением о безукоризненном выполнении данного элемента или соединения. Все отклонения считаются ошибками и влекут за собой снижение оценки. При судействе следует обращать внимание на амплитуду движений при наклонах и махах, высоту полета в прыжках, устойчивость в равновесиях. Если все упражнения выполняются легко и грациозно, то оценку повышают. Невытянутые носки, расслабленные ноги, небольшие колебания туловища при выполнении равновесий, неточное выполнение поворота, недостаточно мягкое приземление после прыжков и т. п. считается ошибками.

### **6.1.Методика формирования основных физических качеств**

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Ловкость-это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) Гибкость-это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

4)Сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

б) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

7)Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

8)Равновесие-это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие-в позах и динамическое равновесие- в движениях;

9)Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной-художественной гимнастикой.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

### **Тренировка основных исходных положений**

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных (начальные классы): слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодилчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

### **Упражнения для укрепления мышечного корсета.**

#### **Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед — отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

#### **Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

#### **Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

7. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

#### **Упражнения для ног**

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.

2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4. Приседание, касаясь руками пяток.

5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

#### **Упражнения в равновесии на полу и скамейке:**

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
- ходьба между линиями (ширина 20 см);
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;
- ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
  - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
  - б) поворотов на 180°, 270° и 360° на месте и в движении;
  - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки:
  - г) всевозможных прыжков;
  - д) кувырков, перекатов;
  - е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
  - ж) раздельное и смешенное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

#### **Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата**

##### **стопы:**

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
  - ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;

- катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами:
  - прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
  - захват кубиков и других предметов пальцами ног;
  - сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:
- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
- сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
  - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
- лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
- сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.

## **7. Список литературы**

### **7.1.Список литературы для педагогов**

1. А.П. Матвеев, С.Б.Мельников «Методика физического воспитания с основами теории», М Просвещение, 2001 г,
2. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов», М, Просвещение, 2001 г,
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва; Гуманит.изд. Центр ВЛАДОС, 2003 г,
4. Г.А. Колодницкий, «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003г.
5. Е.А.Бабенкова «Как следует сделать осанку красивой, а походку легкой». ООО «ТЦ СФЕРА», Москва, 2008 г.
6. Конвенция ООН «О правах ребенка»
7. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», М., Просвещение, 2005 г.
8. О.Н. Маргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении», Практическое пособие. Воронеж., Т.Ц. «Учитель», 2005 г.
9. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Аммарина - — М., Просвещение, 2001г.



10. Физическая культура. Сценарии праздников и игровых занятий. М, «Первое сентября», 2002г.

#### **7.2.Список литературы для учащихся**

1. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет», М, «Владос» - 2002 г.

2. Физкультпривет минуткам и паузам! Санкт-Петербург., «Детство пресс», 2004 г.