

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 7

3.1. Содержание занятий по физическому развитию детей 4-5 лет (первый год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания
1	2	3	4
<b>Физическая подготовка</b>			
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности ( <i>сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, удержание положения тела в упоре лежа, поднятие прямых ног в положении лежа, сгибание и разгибание туловища из седа, упражнения типа «лодочка» лежа на животе, приседание и т.п.</i> ).
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей ходьбы с продвижением вперед ( <i>ходьба на носках, на пятках, сгибание ноги вперед, в полу приседе, в приседе и т.д.</i> ). 2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет. 3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках.
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке ( <i>в упоре стоя согнувшись «обезьянка», лежа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.д.</i> ). Упражнения выполняются лицом и спиной вперед. 2) Упражнения силовой направленности в виси на гимнастической стенке ( <i>вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы, согнув ноги</i> ). 3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку ( <i>приседания на гимнастической стенке из виса присев, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.д.</i> ). 4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату ( <i>висение, раскачивание</i> ).
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах.
	Развитие способностей в быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 счета, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений.
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 8 м наперегонки парами «Кто первый?» 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине. 3) Перемещения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 6-8 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п.
		Подвижные игры (ПИ)	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» ограничением времени для выполнения задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во

			бору», «Сердитый пес» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике ( <i>круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.</i> ).
	Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 1-1,5 минуты.
		Подвижные игры	1) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Лиса в курятнике», «Кот и мыши» и т.п.) продолжительностью 3-4 минуты.
<b>Двигательно-координационная подготовка (ДКП)</b>			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариации скорости	- Бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180 градусов с увеличением скорости; - бег и ходьба с поворотами ( <i>змейкой по ориентирам, бег с поворотами вокруг оси тела на 180 градусов</i> ). - ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др.; - ПИ с резкими изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Море волнуется», «Совушка»; - игровые задания и ПИ типа «Найди свое место», «Запомни соседа».
		Вариации темпа и ритма	- Выполнение ОРУ с поворотами на 90 и 180 градусов.
		Вариация пространственных параметров движений	- Бег и ходьба с поворотами «змейкой»; - прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; - выполнение РП «змейкой».
		Вариации исходных и конечных положений	- Бег и РП из различных исходных положений.
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно.
		Скорость к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД
	Вариации количества повторений новых вариантов движений	- Комбинации из 2-4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори».	
	Вариации интервалов между повторениями движений в комбинациях	- Полосы препятствий составленные из различных вариантов определенного способа передвижений: прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии.	
	Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- «День и ночь», «Рассыпанные бусы», «Великаны-кролики», и др.; - игра малой подвижности «Запомни счет».	
	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами; - выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками; - дополнительные действия во время бега ( <i>касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.</i> ) по простому сигналу; - упражнения в перелазании через препятствие 50-60 см, тоже с в составе

			гимнастических полос препятствий.
		Изменения последовательности движений звеньев действия	- Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка».
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий		Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цепь с различного расстояния, различными по весу и размера мячами.
		Изменением пространственных дифференцировок	- Серия прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре; - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой»; - серия прыжков через обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга.
		Дозирование темповых характеристик (с ритмической динамикой)	- Ходьба, бег, подскоки под ритмический счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя; - ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.; - различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа; - композиции РП и мини – комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением; - упражнения на 4 счета, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух; - задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «Хлопай-топай!», «Стой – шагай» и др.
		ПИ	- «К своему обручу» и др.
Способность к сохранению равновесия		Включение вестибулярных нагрузок	- Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук; - прыжки в глубину с поворотом на 90 градусов на точность приземления; - ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «целька»); - двигательного-игровое задание «Скакуны».
		Упражнения с быстрой сменой положения тела	- Прыжки через скамейку и бревно.
		Ограничение площади опоры	- Передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну; - выполнение разновидностей передвижений по горизонтальной гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной.
<b>Техническая подготовка</b>			
Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательного-образовательной доминантой	1)Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полу приседе и приседе) с различным положением рук.
			2)Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед).
			3)Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, в приседе).
			4)Разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лежа сзади согнув ноги, тоже спиной вперед («паучок»); в упоре лежа «крокодил»; со сменой положений переступанием руками: упор присев – упор лежа («маленькая лягушка»).
			1)Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях,

			<p>сед, сед ноги врозь, сед на пятках, упор стоя на коленях, положение лежа на животе и на спине.</p> <p>2) Упражнения на 2-4 счета:  - для рук (<i>поднимание – и опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и двумя руками</i>);  - для туловища (<i>наклоны, повороты</i>);  - для ног (<i>выставление на носок, поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседание</i>).</p> <p>3) Упражнения на 2-3 счета с предметами (<i>мячи, обручи</i>).</p>
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	<p>1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (<i>в упоре стоя согнувшись; лежа на животе с одновременным и попеременным перехватом рук</i>).</p> <p>2) Упражнение в перелазании через препятствие 40-60 см.</p> <p>3) То же в составе гимнастических полос препятствий</p>	
	Упражнения в смешанном вися	<p>1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (<i>вертикальное, горизонтальное</i>)</p>	
	Упражнения в вися	<p>1) Передвижение в вися продольное на р/в брусьях с помощью ног, передвижение в вися продольно на низкой перекладине.</p> <p>2) Висение и раскачивание на вертикальном канате.</p> <p>3) Упражнения в вися на гимнастической стенке (<i>поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног</i>).</p>	
Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	<p>1) Прыжки в глубину на точность с высоты 30-40 см с изменяющимися условиями приземления.</p> <p>2) То же с поворотом на 90 и 180 градусов.</p> <p>3) Прыжки ноги врозь в глубину на точность приземления с высоты 30-40 см.</p> <p>4) запрыгивание с разбега на горку матов высотой 40-50 см.</p>	
	Прыжки в короткую и длинную скакалку	<p>1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (<i>пробегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами</i>).</p> <p>2) Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (<i>вращение сложенной скакалки сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад</i>).</p>	
Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча	Упражнения со средним и малым мячом	<p>1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (<i>8-10 раз подряд</i>).</p> <p>2) То же одной рукой с хлопком и другими заданиями.</p> <p>3) Ловля мяча после отскока от пола.</p> <p>4) Прокатывание набивных мячей.</p> <p>5) метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>6) Ведение мяча на месте двумя руками.</p>	
Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	<p>1) Композиции вольных упражнений на 4-8 счетов выполняемые самостоятельно.</p> <p>2) То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя.</p>
		Прыжки	<p>1) Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока».</p> <p>2) Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.</p>
		Равновесия	<p>1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (<i>вверх, в стороны, вперед</i>).</p> <p>2) Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук.</p>
Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статического характера	<p>1) Сед в группировке и группировка лежа на спине.</p> <p>2) Стойка на лопатках «березка».</p>	

			3) Мост с помощью и самостоятельно. 4) Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке).
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»). 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»). 3) Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости.
		Гимнастические прыжки	1) Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить, прыжок вверх прогнувшись. Тоже прыжок вверх ноги врозь в квадрат 70х70. 2) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх.
		Прыжки на батуте	1) Ходьба и бег по батуту. 2) Серии вертикальных прыжков вверх (из стойки руки на пояс, прыжки вместе и врозь, врозь и вместе). 3) Прыжок в сед и обратно.
	Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	1) Стойка ноги вместе продольно и поперек, на одной ноге (другая вперед, назад) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе. 2) Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по гимнастической скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3) Опускание в положение лежа на спине и животе. 4) Беговые шаги вперед.
	Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах	Перекладина	1) Вис хватом сверху и снизу. 2) Передвижение в висе хватом сверху.
		Кольца	1) Вис хватом сверху. 2) Раскачивание в висе.
<b>Психологическая подготовка</b>			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены. 2) использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений. 3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования	1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) проведение зимнего и весеннего спортивных праздников. 4) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года.
Социально-психологическая	Формирование основ социально-приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований.

Таблица 8

## 3.2. Содержание занятий по физическому развитию детей 5-6 лет (второй год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания	
1	2	3	4	
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности ( <i>сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие прямых ног в положении лежа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.</i> ). 2) Комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг). 3) Комплексы из 4-6 упражнений со скакалкой. 4) Комплексы из 4-6 упражнений с гимнастическими палками.	
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет или с музыкальным сопровождением. 2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната. 3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках.	
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Упражнения в висах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 25-30 градусов к гимнастической стенке. 2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке. 3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку. 4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату ( <i>висение, раскачивание, подъем из седа перехватом рук</i> ). Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку или помощью тренера.	
		Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелазании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах.	
	Развитие способностей к быстрой	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-4 счета, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 2-4 счета, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений.
			Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 10-15 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п.. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине. 3) Передвижения в смешанных упорах ( <i>«собачка», «паучки», «крокодильчики» и т.п.</i> ) на дистанцию 6-8 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п.. 4) То же передвигаясь прыжками.
		Подвижные игры (ПИ)	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с ограничением времени для выполнения задания. 2) Подвижные игры с быстрой с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» и т.п.	

	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечах, тазобедренных суставах и позвоночнике ( <i>круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения, стоя и сидя, махи ногами и т.п.</i> ).
	Развитие общей (кардиореспираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 1,5-2 минуты.
		Подвижные игры	1) подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом ( <i>«Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний и т.п.»</i> ) продолжительностью 3-4 минуты.
<b>Двигательно-координационная подготовка</b>			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариации скорости	- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180 градусов с увеличением скорости; - ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др.; - ПИ с резким изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Бабушкины бусы», «Море волнуется», «Совушка» и др. - игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место», «Бездомный заяц», «Запомни соседа» и т.п.
		Вариация пространственных параметров движений	- Бег и ходьба с поворотами «Змейкой»; - прыжки с поворотами на 90 и 180 градусов; - выполнение РП «Змейкой».
		Вариации и сходных и конечных положений	- Бег из различных исходных положений; - выполнение освоенных ДД из различных И.П.
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку; - комплексы из 4-6 ОРУ на гимназической скамейке в стойках поперек и продольно.
	Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД	- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по условному сигналу; - выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному сигналу; - бег с поворотами на 90 и 180 градусов по условному сигналу; - непродолжительный бег с остановками на различные условные сигналы; - изменение темпа ходьбы и бега в соответствии с характером музыкального сопровождения; - ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по сигналу.
		Вариации количества повторений новых вариантов движения	- Комбинация из 4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори».
		Вариации параметров и структуры движений	- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий ( <i>направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед</i> ).
		Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- Двигательно-игровое задание «Великаны-карлики» и др.; - «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай».
	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами; - выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками; - дополнительные действия во время бега ( <i>касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.</i> ) по простому сигналу и сигналу выбора; - упражнения в перелазание через препятствие 60-70 см, тоже в составе

		гимнастических полос препятствий; - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий.
	Изменения последовательности движений звеньев действия	- Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка».
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно»; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с различного расстояния, различными по весу и размерам мячами; - бег с дозированной скоростью; - прыжки по заданию «Ближе-дальше-точно».
	Изменения пространственных дифференцировок	- Серии прыжков на чередующийся жесткой и мягкой опоре; - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой»; - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга; - прыжки через короткую и длинную скакалку.
	Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)	- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ходьба, бег, подскоки под ритмический счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя; - ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.; - выполнение ОРУ И РП под разное музыкальное сопровождение; - различные варианты бега и ходьбы под музыку различного темпа; - двигательные задания с похлопыванием ритма быстро и медленно («Горох-бревна»); - двигательные задания типа «Топаи-хлопай», «Стой-шагай», (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте; - упражнения на 6-8 счетов, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух; - простейшие танцевальные композиции, составленные на 2-4 па,
Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений р=правыми и левыми конечностями	- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - разнонаправленные и последовательные ОРУ.
	Использование дополнительных мячей	- Выполнение ОРУ с мячами; - броски мячами правой и левой руками.
	Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны.
Способность к сохранению равновесия	Включение виртуальных нагрузок	- ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статистического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.); - упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различными положением рук, с открытыми и закрытыми глазами; - прыжки в глубину с поворотом на 90,0180,0360 градусов на точность приземления; - ходьба и бег с резинкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойках на носках, на правой и левой ноге «Цапелька»)
	Упражнения с быстрой сменой положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, прыжки через скамейку и бревно;



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинации, составленные из базовых акробатических элементов;</li> <li>- серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках;</li> <li>- резкие остановки в беге в позах, требующих сохранения равновесия.</li> </ul>
	Ограничения площади опоры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам, двигаясь как лицом, так и спиной вперед;</li> <li>- передвижения шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну.</li> </ul>

### Техническая подготовка

Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной-образовательной доминантой	<p>1)Разновидности ходьбы (<i>на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе</i>) с различным положением рук.</p> <p>2)Разновидности бега (<i>на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед</i>).</p> <p>3)Разновидности подскоков с продвижением вперед (<i>ноги вместе, ноги врозь и вместе, на левой и правой ноге, галопом вперед, в приседе</i>).</p> <p>4)разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед(<i>«собачка»</i>); в упоре лежа сзади согнув ноги , тоже спиной вперед (<i>«паучок»</i>),тоже боком (<i>«крабик»</i>); в упоре лежа (<i>«крокодил»</i>); со сменой положений переступанием руками: упор присев – упор лежа (<i>«маленькая лягушка»</i>) и упор стоя – упор лежа (<i>«гусеница»</i>); повороты из упора лежа в упор лежа сзади (<i>«волна»</i>), тоже с включением 1-2 сгибанием рук в положении упор лежа (<i>для мальчиков</i>).</p>
		Общеразвивающие упражнения с двигательной-образовательной доминантой	<p>1)Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях, сед, сед ноги врозь, сед на пятках, упор стоя на коленях, упор присев, упор лежа, положение лежа на животе и на спине.</p> <p>2)Упражнения на 2-4 счета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для рук (<i>поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и другой руками</i>);</li> <li>- для туловища (<i>наклоны, повороты</i>);</li> <li>- для ног (<i>выставление на носок, поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания</i>).</li> </ul> <p>3)Упражнения на 2-4 счета с предметами (<i>мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки</i>).</p>
	Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	<p>1)Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (<i>в упоре стоя согнувшись; в упоре лежа сзади согнув ноги; лежа на животе попеременным перехватом рук</i>).</p> <p>2) Упражнения в перелазании через препятствие 60-80 см.</p> <p>3)Тоже в составе гимнастических полос препятствий.</p>
		Упражнения в смешанном вися	1)Разновидности лазания по гимнастической стенке ( <i>вертикальное, горизонтальное, диагональное</i> ).
Упражнения в вися		<p>1)Передвижение в вися продольно на гимнастической стенке и перекладине.</p> <p>2)Висение и раскачивание на вертикальном канате.</p> <p>3)Упражнения в вися на гимнастической стенке (<i>поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног</i>).</p>	
Снарядовая	Формирование школы	Прыжки	1)Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с

	движений		<p>приземлением в позу «доскока».</p> <p>2)То же из упора присев.</p> <p>3)Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.</p>
		Равновесия	<p>1)Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (<i>вверх, в стороны, вперед</i>).</p> <p>2)Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук.</p>
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статистического характера	<p>1)Сед в группировке и группировка лежа на спине.</p> <p>2)Стойка на лопатках с различным положением ног.</p> <p>3)Мост с помощью и самостоятельно.</p> <p>4)Стойка на руках лицом к опоре (<i>гимнастической стенке</i>).</p> <p>5)Стойка на руках с помощью.</p>
		Упражнения динамического характера	<p>1)Перекаты вперед и назад в группировке (<i>«качалочка»</i>).</p> <p>2)Перекаты боком в группировке (<i>«бочонки»</i>) и прогнувшись (<i>«карандашики»</i>).</p> <p>3)Кувырок вперед с наклонной и горизонтальной плоскости.</p> <p>4) 2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>5)Кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости.</p>
		Опорные прыжки	<p>1)Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (<i>коня</i>), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70х70 см.</p> <p>2)То же соскок прыжок вверх ноги врозь.</p>
Прикладная	Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	<p>1)Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скамейку (<i>перепрыгивание через скакалку, качающуюся в горизонтальной и вертикальной плоскости, про бегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами</i>).</p> <p>2)Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (<i>вращение сложенной скакалкой сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад</i>).</p>
	Формирование навыков в бросках, ловля и ведение мяча	Упражнения со средним и малым мячом	<p>1)Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (<i>10-20 раз подряд</i>).</p> <p>2)То же одной рукой с хлопком и другими заданиями.</p> <p>3)Ловля мяча после отскока от пола в одиночку и парами.</p> <p>4)броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</p> <p>5)Прокатывание и перебрасывание набивных мячей.</p> <p>6)Метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>7)Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</p>
Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	<p>1)Композиции вольных упражнений на 8-16 счетов выполняемые самостоятельно.</p> <p>2)То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя.</p>
	Формирование базовых акробатических навыков	Опорные прыжки	<p>1)С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх.</p> <p>2)То же на горку матов высотой 30-40 см.</p> <p>3)С разбега наскок в сед на пятки и прыжок вверх прогнувшись.</p>
		Упражнения на батуте	<p>1)3-4 прыжка руки вверх.</p> <p>2)Прыжок вверх и обратно.</p> <p>3)Прыжок в стойку на коленях.</p> <p>4)Прыжок из упора стоя на коленях на живот «чемоданчик».</p> <p>5)Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180 градусов.</p>
	Формирование навыков сохранения статистического	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	<p>1)Стойка ноги вместе на носках продольно поперек, на одной ноге (<i>Другая вперед, в сторону, назад</i>) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе.</p> <p>2)Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по горизонтально и наклонно</p>

			расположенной скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3)Опускание в положение лежа на спине и животе. 4)Беговые шаги вперед.
	Формирование навыков виса и упора на гимнастических снарядах	Перекладина	1)Вис хватом сверху и снизу. 2)Передвижение в висе хватом сверху.
		Кольца	1)Вис хватом сверху. 2)Раскачивание в висе
<b>Психологическая подготовка</b>			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1)Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены. 2)Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений. 3)Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики.
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования	1)Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившимся гимнастам. 2)Систематическое проведение ( <i>не реже одного раза в 3 месяца</i> ) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3)Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников. 4)Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года.
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1)Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. 2)Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3)Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований.

Таблица 9

## 3.3. Содержание занятий по физическому развитию детей 6-7 лет (третий год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания
1	2	3	4
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 4-6 упражнений силовой направленности ( <i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие прямых ног в положении лежа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.</i> ) 2) Комплексы из 5-7 упражнений с набивными мячами (1 кг). 3) Комплексы из 4-6 упражнений силового характера на гимнастических скамейках. 4) Комплексы из 5-7 упражнений со скакалками. 5) Комплексы из 5-7 упражнений с гимнастическими палками.
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет или с музыкальным сопровождением. 2) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната. 3) Комплексы из 4-6 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках.
		Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 30-45 градусов к гимнастической стенке. 2) Динамические и статические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку.
		Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий включающие 4-5 заданий в беге, прыжках, лазании и перелазании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах.
	Развитие способностей к быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-3-8 счетов, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 4-8 счетов, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений.
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине. 3) Про бегание под вращающейся скакалкой. 4) Передвижения в смешанных упорах («собачка», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п. 5) Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость ( <i>повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.</i> )
		Подвижные игры и эстафеты	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с лимитом времени на выполнение задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес», «Вызов номеров» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых,

		(ОРУ)	тазобедренных суставах и позвоночнике ( <i>круговые и рывковые движения руками, пружинистые наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.</i> ).
	Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Циклические локомоции	1)Бег продолжительностью 2-3 минуты. 2)Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-5 минут.
Специальная	Развитие скоростно-силовых способностей	Циклические локомоции высокой интенсивности	1)Челночный бег 2х10 м, 3х10 м, 4х6 м. 2)Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. 3)Простые и комбинированные эстафеты, составленные из двух отрезков по 8-10 м, преодолеваемых бегом, прыжками, передвижением в смешанных упорах. 4)Эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения «Ванька-встанька», «Лягушки».
	Развитие специальной выносливости	Музыкально-ритмические упражнения	1)Ритм-блоки танцевального характера с прыжковой доминантой продолжительностью до 3 мин.
	Развитие специальной гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1)ОРУ для туловища и ног пружинистого и махового характера у гимнастической стенке. 2)Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой для развития подвижности в плечевых суставах. 3)Мост из положения, лежа на спине, с опорой ногами о гимнастическую стенку, ходьба в мостике. 4)Наклоны в седе с партнером, оказывающим внешнюю нагрузку.

### **Двигательно-координационная подготовка (ДКП)**

ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180 градусов с увеличением скорости; - бег с изменением направления двигательных действий ( <i>с резким изменением направления передвижения, бег по прямой и змейкой с поворотами вокруг оси тела на 180 и 360 градусов</i> ). - ПИ с вращением и кружением «Волчки», «Цыплята и коршун», «Раз-два-три», «Группа! Смирно!». - усложненные варианты подвижных игр «Вызов номеров», «Найди свое место» ( <i>в шеренге, колонне</i> ), «Найди свою пару» и т.п. с вращением и кружением и резким изменением ориентации двигательных действий.
		Вариация темпа и ритма	- Выполнение ОРУ с поворотом на 90 и 180 градусов; - изменение темпа подсчета при выполнении комбинации разновидностей передвижений или комплексов ОРУ.
		Вариация пространственных параметров движений	- Выполнение простейших акробатических упражнений из различных исходных положений: <i>толчком одной или обеих ног; различной постановкой рук, с горки, на горку, через препятствие</i> ; - прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
		Вариации исходных и конечных положений	- Челночный бег из исходных положений, затрудняющих выбор направления движения; - выполнение освоенных ДД из различных И.П.; - завершение освоенных ДД в различные конечные положения.
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Выполнение разновидностей передвижений на ограниченной опоре передвижение по незакрепленной опоре;

			- различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку.
Способность к реакции	Вариации в условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД		- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу; - ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом; - бег с поворотами на 90 и 180 градусов по условному сигналу.
	Вариации количества повторений новых вариантов движений		- Комбинации из 4-6 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори»; - выполнение ОРУ в обратном порядке.
	Вариации параметров и структуры движений		- Добавление в различные ОРУ дополнительных действий ( <i>направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед</i> ).
	Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий		- Усложненные варианты подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!», «Рассыпанные бусы» и др.
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры		- Выполнение ОРУ с предметами ( <i>мячами, гимнастическими палками, скакалками</i> ); - дополнительные действия во время бега ( <i>касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.</i> ) по простому сигналу и сигналу выбора; - упражнения в пере лазании через препятствие 60-80 см, тоже в составе гимнастических полос препятствий; - Варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах.
	Введение зеркальных вариантов движения		- Задания типа «Посмотри-повтори»; - выполнение ОРУ парах напротив друг друга.
	Изменения последовательности движений звеньев действия		- Выполнение ОРУ в обратном порядке; - выполнение акробатических комбинаций в обратном порядке.
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»		- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами; - бег с дозированной скоростью; - прыжки с места по заданию «Ближе- дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами.
	Изменением пространственных дифференцировок		- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга; - прыжки через короткую и длинную скакалку.
	Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)		- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.; - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение; - двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох-бревна»); - двигательные задания типа «Топаи-хлопай», «Стой-шагай» ( <i>без музыки</i> ) под счет преподавателя стоя на месте; - двигательное задание «Слушай ритм».
	Подвижные игры (ПИ)		- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др.; - музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений ( <i>разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушка»</i> );

		- с образами ( <i>под музыкальный фрагмент и «заяц», и «лошадка»</i> ).
Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	-Разновидности ходьбы однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны; - выполнение заданий «Школа мяча» П.Ф.Лесгафта обеими руками.
	Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - ПИ «Цепочка», «Плетень».
	Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны.
Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия ( <i>«Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.</i> ); - упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми глазами; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360 градусов на точность приземления.
	Упражнения с быстрой сменой положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях; - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточка, на голове и руках.
	Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотом на 90, 180, 360 на точность приземления; - комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойку поперек и продольно.

### Техническая подготовка

Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной доминантой	1)Разновидности ходьбы ( <i>на носках сгибая ноги вперед и назад; поднимая ноги вперед, назад и в стороны; на носках в полу приседе и приседе; перекатом с пятки на носок, выпадами</i> ) с различным положением и движением руками. 2)Разновидности бега ( <i>поднимая ноги в стороны и назад; с крестный бег, плечом вперед; бег спиной вперед</i> ). 3)Разновидности подскоков с продвижением вперед ( <i>врозь и с крестно; галопом вперед и сторону; из упора присев в упор присев; со сменой ног в полетной фазе; спиной вперед</i> ).
		Разновидности передвижений с двигательной доминантой	1)Разновидности передвижений в смешанных упорах ( <i>в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лежа сзади согнув ноги боком и спиной вперед («паучок» и «крабик»); в упоре лежа «крокодил»; со сменой положений прыжком на руках; из упора присев в упор, лежа («лягушка») и из упора присев в упор, стоя («гусеница»); прыжки в упоре лежа («блоха»); тоже правым и левым боком</i> ).
		Общеразвивающие упражнения с двигательной доминантой	1)Упражнения на 4-8 счетов: - для рук ( <i>поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и</i>

	доминантой	<p><i>разнонаправленные движения по дугам двумя руками</i>);</p> <p>- для туловища (<i>наклоны, повороты, круговые движения</i>);</p> <p>- для ног (<i>поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания, выпады, махи</i>).</p> <p>2) Упражнения на 4-8 счетов с предметами (<i>мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки</i>).</p> <p>3) ОРУ в парах, со сменой мест в шеренгах, колоннах.</p> <p>4) Упражнения силового характера: отжимания, прыжки из упора присев, прыжки из упора присев ноги врозь.</p>	
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	<p>1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (<i>переходом из упора присев в упор лежа попеременным перехватом рук; лежа на животе одновременным перехватом рук</i>).</p> <p>2) Упражнения в перелазании через препятствие 80-100 см.</p> <p>3) То же в составе гимнастических полос препятствий.</p>	
	Упражнения в смешанных висах	<p>1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (<i>вертикальное, горизонтальное, диагональное</i>) как составная часть эстафет и гимнастических полос препятствий.</p>	
	Упражнения в висях	<p>1) Передвижение в висях поперек на гимнастической перекладине.</p> <p>2) Лазание по вертикальному канату в три приема.</p> <p>3) Упражнения в висях на гимнастической стенке (<i>поднимание прямых и согнутых ног, удержание ног в висях углом; разведение и сведение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости</i>).</p> <p>4) То же в составе гимнастических полос препятствий.</p>	
Формирование навыков выполнения прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение	<p>1) Прыжки в глубину на точность с высоты 60-90 см с изменяющимися условиями приземления.</p> <p>2) То же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>3) Прыжки на горку матов высотой 60-80 см.</p> <p>4) То же в эстафетах и гимнастических полосах препятствий.</p>	
	Прыжки в короткую и длинную скакалку	<p>1) Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.</p> <p>2) Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед.</p>	
Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча	Упражнения со средним и малым мячом	<p>1) Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча из различных положений.</p> <p>2) Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность по ориентиру и кто дальше; метание мяча в движущуюся цель.</p> <p>3) Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом, бегом.</p> <p>4) Ловля мяча после отскока от стены, с изменяющимися условиями отскока.</p> <p>5) Жонглирование малыми мячами.</p>	
Снарядовая	«Школа движений»	Композиции вольных упражнений	<p>1) Композиции вольных упражнений на 16-32 счета выполняемые самостоятельно; то же с музыкальным сопровождением.</p>
		Прыжки	<p>1) Прыжки вверх прогнувшись сгибая ноги вперед и назад с приземлением в позу «доскока».</p> <p>2) Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.</p>
		Равновесия	<p>1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук.</p> <p>2) Равновесие на одной другую на 45 градусов в сторону, назад, вперед.</p> <p>4) То же со сменой положения рук.</p> <p>4) Полу шпагат и шпагат (<i>продольный и поперечный</i>).</p>



	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статистического характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Стойка на лопатках с различным положением ног.</li> <li>2)Мост с тремя опорными точками.</li> <li>3)Мост наклоном назад (<i>девочки</i>).</li> <li>4)Стойка на руках лицом и спиной к опоре (<i>гимнастической стенке</i>).</li> <li>5)Стойка на руках на возвышенность (<i>гимнастическую дорожку</i>) с помощью и самостоятельно.</li> <li>6)Стойка на руках с помощью и самостоятельно.</li> </ul>
		Упражнения динамического характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойка на одном колене.</li> <li>2)Серия из 3-5 кувырков вперед.</li> <li>3)Кувырок вперед из стойки на руках у опоры с помощью и самостоятельно.</li> <li>4)Кувырок вперед из положения лежа лицом вниз на повышенной опоре.</li> <li>5)Кувырок вперед на горку матов высотой 60 см.</li> <li>6)Серия кувырков назад.</li> <li>7)Переворот в сторону «Колесо».</li> </ul>
		Опорные прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись.</li> <li>2)Наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок.</li> <li>3)Наскок в сед на пятки на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок.</li> <li>4)Наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, тоже прыжок верх ноги врозь.</li> </ul>
		Упражнения на батуте	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)3-4 прыжка, руки верх.</li> <li>2)Прыжок в сед и обратно.</li> <li>3)Прыжок в стойку на коленях, с колен <math>\frac{1}{4}</math> сальто вперед на живот, с живота <math>\frac{1}{4}</math> сальто назад на ноги.</li> <li>4)Прыжок верх с поворотом налево и направо на 180 градусов.</li> <li>5)Соскок прыжком вверх-вперед.</li> </ul>
	Формирование навыков сохранения динамического равновесия	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Ходьба на носках с движением руками по горизонтально и наклонно расположенной скамейке.</li> <li>2)Ходьба приставными шагами вперед, приставными и с крестными шагами в сторону, ходьба спиной вперед.</li> <li>3)беговые шаги и подскоки на месте и с продвижением вперед.</li> </ul>
Формирование навыков висов и упоров на снарядах	Перекладина	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Упор хватом сверху.</li> <li>2)Переворот в упор с помощью или дополнительной опорой ногами.</li> </ul>	
<b>Психологическая подготовка</b>			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктажи в ходе занятий, наглядная информация	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности, ее истории и месте среди других видов спорта.</li> <li>2)Первичные сведения о физических качествах и способах их развития.</li> <li>3)Формирование простейших организационно-методических навыков.</li> </ul>
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>1)Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов.</li> <li>2)Систематическое проведение открытых тренировочных занятий с приглашением родителей.</li> <li>3)Проведение соревнований по технической и физической подготовке.</li> <li>4)Проведение спортивных праздников и показательных выступлений.</li> <li>5)Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам первого</li> </ul>

			полугодия и учебного года в целом.
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1)Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. 2)Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3)Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований.
Волевая	Формирование волевого комплекса	Стимулирование проявления воли и целеустремленности	1)Поощрение настойчивости в достижении поставленной цели, умения терпеть болевые ощущения и преодолевать трудности. 2)Формирование трудолюбия и установки на старательное выполнение каждого задания преподавателя, доведение каждого дела до конца.