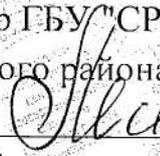


Министерство социальной политики Нижегородской области
государственное бюджетное учреждение
"Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
"Солнышко" Ленинского района г. Нижнего Новгорода"

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ "СРЦН "Солнышко"
Ленинского района г.Н.Новгорода"


" " 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"ОФП"

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 3 месяца
(72 часа)

Автор-составитель:
Першин Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород,

2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

- наименование: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ОФП";

- уровень сложности содержания - стартовый уровень;

- направленность - физкультурно-спортивная;

- форма обучения – очная;

- возраст – 7-11 лет;

- срок реализации – 3мес;

- объем учебной нагрузки – 72 часа;

- наименование объединения – секция;

- наполняемость объединения – 10-15 чел;

- состав объединения – одновозрастные группы учащихся;

- форма организации образовательного процесса – групповое занятие;

- периодичность и продолжительность занятий – 2 занятия в день с перерывом 10-15 мин., 3 раза в неделю.

- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания не осуществляются;

- для зачисления ребенка на обучение требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями на 2025 год);

- Уставом Учреждения;

- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации воспитанников;

- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления»;

- Положением «Порядок приема»;
- Правилами внутреннего распорядка воспитанников;

2. Актуальность программы заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В настоящее время у большинства детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить данную проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию воспитанников;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у воспитанников необходимых теоретических знаний для занятий физкультурой и спортом; воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Адресат программы ОФП - **воспитанники 1-4 классов.**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. В тоже время детям младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Дети плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля делятся на текущий и итоговый: наблюдение, анкетирование, тестирование, беседа, другое.

По завершении реализации программы планируется достичь следующие результаты:

Личностные:

- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.

- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и других видов деятельности

Метапредметные:

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты;

- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные:

- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях;

- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;

- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр;

- Уметь взаимодействовать с партнером и командой;

- Уметь формулировать и высказывать свое мнение;

- Уметь решать спорные игровые ситуации.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде	1	1	-	Беседа
1.3	Гигиена спортсмена	1	1	-	Беседа, опрос
1.4	Правила проведения и	1	1	-	Беседа, опрос

	организации соревнований по видам программы				
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки	3	1	2	Беседа, опрос
Раздел II. Практическая часть					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	34	1	33	Практические занятия
2.2	Общие основы техники по видам спорта	27	1	26	Практические занятия
2.3	Итоговое занятие.	4	-	4	Устный опрос, игры, эстафеты
	Итого:	72	7	65	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1	1		
2.	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание. «Запрещенное движение».	1		1	
3.	Предупреждение травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».	1		1	
4.	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	1		1	
5.	Обучение прыжкам в длину с места.	1	1		
6.	Разновидности прыжков. Эстафеты	1		1	

7.	Разновидности прыжков. Эстафеты	1		1	
8.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	1		1	
9.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1		1	
10.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1		1	
11.	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	1		
12.	Предупреждение травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1		1	
13.	Метание малого мяча.	1		1	
14.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	1		1	
15.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	1		1	
16.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1		1	
17.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1		1	
18.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	1		1	
19.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	1		1	
20.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в	1	1		

	группировке				
21.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	1		1	
22.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1		1	
23.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1		1	
24.	Лазанья и перелазанья	1		1	
25.	Лазанья и перелазанья	1		1	
26.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	1	1		
27.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	1		1	
28.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1		1	
29.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1		1	
30.	Игры на развитие быстроты реакции	1		1	
31.	Игры на развитие быстроты реакции	1		1	
32.	Перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1		1	
33.	Перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1		1	
34.	Упражнения со скакалкой	1		1	
35.	Упражнения со скакалкой	1		1	
36.	Упражнения с гантелями	1		1	

37.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	1		1	
38.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	1		1	
39.	Упражнения с набивными мячами	1		1	
40.	Упражнения с набивными мячами	1		1	
41.	Упражнения с волейбольными мячами	1		1	
42.	Упражнения с различными мячами	1		1	
43.	Упражнения с различными мячами	1		1	
44.	Передача мяча. Упражнения с партнером.	1		1	
45.	Передача мяча. Упражнения с партнером.	1		1	
46.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	1	1		
47.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	1		1	
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		1	
49.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		1	
50.	Передача мяча одной рукой от плеча	1		1	
51.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		1	
52.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		1	
53.	Ведение мяча ведущей рукой стоя	1		1	

	на месте				
54.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1		1	
55.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	1		
56.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1		1	
57.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1		1	
58.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1		1	
59.	Эстафеты с мячом	1		1	
60.	Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	1		1	
61.	Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	1		1	
62.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1		1	
63.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1		1	
64.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1		1	
65.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1		1	
66.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1		1	
67.	Учебная игра в баскетбол	1		1	
68.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		1	

69.	Игры на совершенствование метаний	1		1	
70.	Игры на совершенствование метаний	1		1	
71.	Игры на развитие координации движений	1		1	
72.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Игры и эстафеты	1			
	Итого	72	7	65	

4. Содержание курса дополнительной программы.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед, переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

5. Условия реализации программы

Материально техническая база для реализации программы.

Место проведения: Тренажерный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи;

Гимнастические скамейки;

Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

Кадровое обеспечение программы: педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее педагогическое образование и опыт работы не менее 3-х лет.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ – опрос, спортивные игры, эстафеты и др.

Методические материалы

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (наблюдение, самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой и спортом;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список литературы.

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей.– М., «Риполклассик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007.
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

9. Шалаева И.И. Хочу стать чемпионом. Формирование спортивной культуры. «ЭКСПО», 2004.

- Интернет-ресурсы
1. <http://www.kult-ura.ru>
 2. <http://www.kult-ura.ru>
 3. <http://plavae.info/den.htm>

1.3. Требования безопасности в различных ситуациях

1.3.1. Требования безопасности при выполнении упражнений

1 Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются воспитанники учреждения, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий воспитанники должны соблюдать правила безопасности, приведенные ниже.

1.3. При несчастном случае немедленно сообщить об этом руководителю занятия.

2 Требования безопасности при выполнении упражнений

2.1. Перед началом занятия все участники должны надеть спортивную форму (спортивный костюм) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающей ногу и не стесняющей движения.

2.2. Под руководством педагога проверить наличие спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятия.

2.3. Проверить надежность крепления и установки оборудования.

2.4. По команде педагога занять исходную позу для построения.

3 Требования безопасности в время занятий и занятий

3.1. На занятии воспитанники должны соблюдать порядок, правила техники безопасности, установленные на занятии.

3.2. Не выполнять упражнения, если почувствуете боль или дискомфорт.

3.3. Бежать следом за командой «Медведь» только по своей дорожке.

вблизи зоны метания, не следует поворачиваться спиной к метаемому. произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке, не допускается.

3.4. Не следует выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятие и под руководством педагога организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

5 Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

Приложение 2

Комплекс упражнений по развитию ОФП Формирование навыка правильной осанки

1. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. "Змея поднимает голову"

И.П. - лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 - 15 секунд.

2. И.П.

2. "Кобра"

И.П. - лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз. Выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть наверх и задержаться.

И.П.

3. "Ящерица"

И.П. - лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

И.П.

4. "Корабль"

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

Захватить руками за щиколотки ног.

Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

И.П.

Статика - задержаться.

Динамика- покататься.

5. "Лодочка"

И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

Поднять руки и ноги и прогнуться.

И.П Статика - задержаться.

Динамика - покататься, «плывем».

6. "Рыбка"

И.П.- лежа на животе, опора на руки.

Выпрямляя руки, прогнуться назад.

Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

И.П.

7. "Колечко"

И.П. - стоя на коленях, руки на поясе.

Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.

И.П.

8. "Кузнечик"

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).

Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. "Собачка"

И.П. - сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.

И.П.

10. "Кошечка"

И.П. - стоя на четвереньках.

Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).

Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. "Кошечка лезет под забор"

И.П. - на четвереньках.

Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.

Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.

Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.

И.П.

12. "Кукушка"

И.П. - лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

Поднять все тело, опираясь на ладони.

Прогнуться, опора на пальчики ног.

И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. "Книжка"

И.П. - сидя руки вверх, ноги вытянуты.

Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

И.П.

2. "Птица"

И.П.- сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.

Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.

И.П.

3. "Носорог"

И.П. - лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.

И.П.

3 - 4. С другой ноги.

4. "Орешек"

И.П. - лежа на спине, руки за головой прямые.

Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика - задержаться.

Динамика- покачаться.

И.П.

5. "Обезьяна лезет за бананами"

И.П. - лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

И.П.

6. "Веточка"

И.П. - лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

Медленно поднять ноги на 90 градусов.

И.П.

7. "Уголок"

И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги под углом 45 -15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

И.П.

8. "Горка"

И.П. - сидя ноги вперед.

Для младших - руки в упоре сзади.

Для старших - руки на поясе.

Поднять ноги на 45 - 90 градусов носки оттянуть.

И.П.

9. "Черепашка"

а) И.П. - стоя на коленях, руки вверх, ладошки вместе.

Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

б) И.П. -то же

Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладошками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.И.П.

10. "Волчонок"

И.П. - сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

И.П.

То же с другой ноги.

11. "Ванька-встанька"

а) И.П. - сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

Лечь на спину.

И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. "Ёжик"

3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. - то же.

Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

6. "Флюгер"

И.П. - стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладони вместе «стрелочка».

Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

7. "Стрекоза"

И.П. - стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладонками вниз.

Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

8. "Повороты"

И.П. - стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

Повернуться назад, руки следуют за туловищем.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

9. "Бабочка"

а) И.П. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 - движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. - то же

Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

И.П.

10. "Неваляшка"

И.П. - сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 - покачаться из стороны в сторону.

б) назад - вперед.

в) в сторону - назад, в сторону - вперед.

11. "Паучок"

И.П. – стоя, ноги врозь

Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

И.П.

12. *“Павлин” (выпады вперед)*

И.П. - стоя, правая нога вперед.

Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

13. *“Лягушка”*

И.П. - стоя, ноги широко, стопы развернуты.

Согнуть ноги – полуприсед - задержаться.

И.П.

14. *“Ножницы”*

И.П. - сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

Поднять ноги на 45 - 90 градусов, скрестные движения ногами - горизонтальные ножницы.

Поднять ноги на 45 -90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз - вертикальные ножницы.

15. *“Бег”*

И.П. - сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

16. *“Краб”*

И.П. - лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

Поднять таз, прогнуться в пояснице.

17. *“Велосипед”*

И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

18. *“Елочка”*

И.П. - стоя, ноги вместе, руки вниз.

Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

Вернуться в И.П.

19. *“Паровозик”*

И.П. - стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

Мах правой ногой назад.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

20. "Жучок"

И.П. - сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

21. "Хлопушка"

И.П. - сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. "Ходьба"

И.П. - сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. "Кузнечик"

И.П. - встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

Руками зацепить за стопы - поднимать и опускать стопы.

3. "Лошадка"

И.П. - стоя на коленях, руки вперед.

Опуститься на пол, руки к груди.

И.П.

4. "Медвежонок"

И.П. - сидя, стопа к стопе или по-турецки.

Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

5. "Телефон"

И.П. - сидя стопа к стопе или по-турецки.

Правой рукой правую ногу поднять к уху.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

VI. Плечевой пояс

1. И.П. - руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

Опустить голову, руки потянуть назад.

И.П.

2. "Пчелка"

И.П. - сидя на пятках, руки от талии или поясу, локти в стороны.

Локти свести вперед.

И.П.

Локти свети назад.

И.П.

3. "Полеток"

И.П. - сидя на пятках, руки опущены.

Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Довести локти до уровня лопаток.

4. "Открыть окошко"

И.П. - сидя на пятках, руки «полочкой» - предплечье на предплечье.

Поднять предплечья вверх - открыть окошко.

Быстро хлопнуть.

печатью 25 (двадцать пять) листов
Директор Г.К.Малыгина

