

**Пояснительная записка**

Данная программа направлена на развитие детей в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 01.01.2021 г.;

- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21 от 01.03.2021 г..

**Актуальность программы**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую сложившихся традициях использования приемов восточных подготовку спортсменов-каратистов, делают средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

С этой целью была создана спортивно-оздоровительная секция «Кёкусин-кан каратэ-до России для дошкольников».

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 4-7 лет и направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Набор детей осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) и при отсутствии медицинских противопоказаний у ребенка.

**Сроки реализации программы, режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Предусмотрено два групповых занятия в неделю.

Продолжительность занятий в соответствии в соответствии с СанПиНом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
| 1ч. | 2 | 2ч. | 36 | 72ч. |

**Цель программы** - совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях c изучениями элементов каратэ.

**Основная задача  программы** – научить каждого ребенка базовым приемам каратэ, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен по конкретным направлениям. Потому, что если природа наградила ребенка определенными способностями надо помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

Это двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, акробатики и имеет три основных направления, каждое из которых решает свои задачи, а именно:

**СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ -** решает задачи спортивно – оздоровительной подготовки детей и включает элементы каратэ.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ –** решает задачи укрепления здоровья воспитанников, поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает в себя три раздела – приемы каратэ, ритмическая гимнастика, стретчинг – гимнастика.

**РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ –** задачами являются раскрытие спортивного потенциала детей, реализация возможностей физических упражнений в интеллектуальном развитии воспитанников.

**Программа построена на общепринятых педагогических принципах:**

* **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
* **Оздоровительной направленности.**При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
* **Доступности и индивидуализации.**Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
* **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
* **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
* **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**В ходе программы также решаются задачи:**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
2. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
3. Сформировать представление о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.

**Формы работы:**

Физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, спортивные мероприятия, работа  с родителями.

Занятия проводятся во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в секции.

**Программа имеет следующие этапы:**

1. **Подготовительный этап:**

* Подготовка и обновление предметно – развивающей среды;
* Подготовка инвентаря;
* Видеотека;
* Подготовка спортзала к занятиям

1. **Диагностика:**

* Мониторинг;
* Дневник наблюдений и индивидуальная работа.

1. **Начальная подготовка:**

* Строевые общеразвивающие упражнения из базы каратэ;
* Базовые элементы кратэ(стойки, удары руками/ногами, блоки);
* Специальные упражнения на отработку изученных приемов.

1. **Основные разделы:**

* Элементы каратэ (техника выполнения упражнений (ударов и блоков руками\ногами, стойки, ката и т. п.);
* Страховка и самостраховка при выполнении элементов акробатики; элементы акробатики (техника выполнения);
* Силовая подготовка, спорт инвентарь (техника выполнения);
* Гимнастика на матах, стретчинг;
* Комбинации упражнений с предметами (без них).

1. **Спортивные развлечения:**

* Общая и специальная подготовка;
* Участие в утренниках и концертах;
* Показательные выступления для родителей воспитанников.

**Методы организации обучения:**

**Словесный метод:**

• объяснения, пояснения, указания;

• подача команд, распоряжений, сигналов;

• вопросы к детям;

• образный сюжетный рассказ, беседа;

• словесная инструкция,

• анализ техники выполнения

**Наглядный метод:**

• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, техники выполнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, видеоматериалов, иллюстраций, схем, карточек с заданием);

• наглядно-слуховые приемы (фонограммы);

• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)

**Практический метод:**

• повторение упражнений без изменения и с изменениями;

• проведение упражнений в игровой форме;

• проведение упражнений в соревновательной форме

**Репродуктивный метод**:

• воспроизведение детьми полученных знаний

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

1. Групповой
2. Индивидуальная
3. По звеньям
4. Индивидуально – групповой

**Формы проведения занятия:**

1. Традиционное
2. Сюжетное
3. Учебно - тренирующее
4. Итоговое – контрольное
5. Отчетное (перед родителями)

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-я неделя | | 2-я неделя | | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Кардио разминка | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Разминка суставов | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Элементы акробатики | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Разтяжка | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Изучение приемов каратэ | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |  |

\*Занятия проводятся 8 раз в месяц, по два занятия в неделю. Продолжительность занятий 20-25 мин.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-я неделя | | 2-я неделя | | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Кардио разминка | 7- 10 мин | 7-10 мин | 7- 10 мин | 7-10 мин | 7- 10 мин | 7-10 мин | 7- 10 мин | 7-10 мин |
| Разминка суставов | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин |
| Элементы акробатики | 5- 7 мин | 5-7 мин | 5- 7 мин | 5-7 мин | 5- 7 мин | 5-7 мин | 5- 7 мин | 5-7 мин |
| Растяжка | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Изучение приемов каратэ | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |  |
| Силовая подготовка |  | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |  | 5 мин |

\*Занятия проводятся 8 раз в месяц, по два занятия в неделю. Продолжительность занятий 25-30 мин.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

1. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

На данном этапе проводится разминка, включающая базовые упражнения каратэ, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, ритмической, дыхательной гимнастики..

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Состоит из элементов каратэ и акробатики, гимнастики, разминки в движении, элементов укреппляющих суставов упражнений, творческих и подвижных игр, специальных заданий на развитие выдумки и творческой инициативы, работы на тренажерах, силовых упражнений и заданий.

1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Включает гимнастику растягивания – стретчинг (из серии «Растягивайся – расслабляйся»), элементы самомассажа, дыхательную гимнастику.

**Ожидаемые результаты.**

Систематические занятия общей физической подготовкой:

* помогут сформировать потребность у детей к систематическим занятиям секции каратэ, овладение базовыми приемами каратэ (стойки, удары руками/ногами);
* укрепят опорно-двигательный аппарат, функциональное состояние организма ребенка: сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы;
* повысят физическую, интеллектуальную работоспособность;
* укрепят осанку и свод стопы, сформируют умение сохранять правильную осанку;
* разовьют способность воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению физических упражнений, подвижных игр и эстафет, умение чётко принимать исходные положения;
* сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе, разовьют инициативу, трудолюбие, силу воли;
* сформируют навыки безопасного поведения в спортивном зале при выполнении физических упражнений, подвижных играх и т. д.

Степень сформированности перечисленных критериев определяется на итоговых занятиях в конце учебного года посредством проведения мониторинга в соответствии с региональными стандартами для дошкольников.

Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ГОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 1 | 1 | - |
| 2 | История каратэ. | 2 | 2 | - |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 15 | 1 | 14 |
| 4 | Кихон (стойки и положения каратэ, базовый технический комплекс) | 17 | 3 | 14 |
| 5 | Техника ударов рукам/ногами | 15 | 1 | 14 |
| 6 | Техника защиты | 15 | 1 | 14 |
| 7 | Кумитэ (техника поединков) | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Итоговое | 2 | - | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

* 1. Введение (1ч)

Теория (1ч): Краткая характеристика, цель и задач курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены. Техника безопасности.

Практика (0ч).

* 1. История каратэ (2ч)

Теория (2ч): История возникновения и становления каратэ как вида спорта. Спортивная терминология. Язык страны, носители традиций.

Практика (0ч).

* 1. Общеразвивающие упражнения (15ч)

Теория (1ч): Разнообразные базовые упражнения, растяжки, которые повышают гибкость, тонус мышц и увеличивают подвижность суставов.

Практика (14ч): Разминка в движении конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, на пятках, в полуприсяде; ,бег по кругу с передвижением правым и левым боком; упражнения на гибкость и растяжку, формирование правильной осанки; силовые упражнения: отжимания, приседания, лодочка, упражнения на пресс.

* 1. Кихон (стойки и положения каратэ, базовый технический комплекс) (17ч)

Теория (3ч): Кихон самый важный аспект базового обучения каратэ. Передвижение в стойках с выполнением ударов руками ногами. Изучая кихон ученик обладеет азами каратэ. В каратэ термин стойка(дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Так же каратэ имеет огромное количество движений руками и ногами. При изучении которых тело ребенка становится ему подконтрольным и скоординированным.

Практика (14ч): Правильные стойки, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук. Кихон не только правильное выполнения элементов каратэ, это еще понимание того, что в нем заложено.

* 1. Техника ударов руками/ногами (15ч)

Теория (1ч): Изучение теории ударов руками (сейкен цуки, маваши цуки, шито цуки). Изучение ударов ногами (мае гери, маваши гери, хидза гери, аши барай)

Практика (14ч): Формирование стопы/кулака при ударе, отработка и изучение приемов по воздуху, отработка ударов на макиваре, отработка ударов в парах.

* 1. Техника защиты (15ч)

Теория (1ч): Изучение теории защиты блоков руками/ногами (джодан уке, гедан барай уке, сото уке, учи уке)

Практика (14ч): Формирование правильного блока, отработка и изучение блоков по воздуху, отработка блоков на макиваре, отработка и более четкое понятие блоков в паре.

* 1. Кумитэ (техника поединков) (5ч)

Теория (1ч): Изучение теории и техники поединков.

Практика (4ч): Прямой контакт друг с другом, в котором ребенок максимально использует знания и наработанные навыки.

* 1. Итоговое (2ч)

Теория (0ч).

Практика (2ч): Открытая тренировка.

Для реализации программы и планомерного и систематического проведения занятий по «Общей физической подготовке» в детском саду созданы все условия:

* спортивный зал для проведения   занятий, где  размещается крупное оборудование, мелкий спортивный инвентарь, технические средства обучения (магнитофон, проектор), очиститель воздуха.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание занятия** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | |
| 1 |  | **Вводное** | **1** | ТБ на занятиях. Вводная инструкция. ОРУ. Подвижные игры. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Беговые упражнения на воспитание быстроты. |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения в лазании. |
| 4 |  | **Техника** | **1** | Знакомство с базовыми стойками (фудо-дати и дзэнкуцу-дати) и командами. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с полосой препятствий на воспитание скоростносиловых качеств. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Знакомство с базовыми прямыми ударами руками. |
| 7 |  | **Тестирование** | **1** | Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения с теннисными мячами на воспитание ловкости. |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
| 1 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения с баскетбольными мячами. |
| 3 |  | **Техника** | **1** | Отработка прямых ударов двумя руками. |
| 4 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на воспитание силы с набивными мячами. |
| 5 |  | **Теория** | **1** | Этикет додзё. Клятва додзё. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Отработка прямых ударов одной рукой. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на воспитание гибкости. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения в лазании. Эстафеты. |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
| 1 |  | **ОФП** | **1** | Cиловые упражнения с набивными мячами. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения для воспитания гибкости. |
| 3 |  | **Техника** | **1** | Изучение перемещения в стойке дзэнкуцу-дати. |
| 4 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с полосой препятствий на развитие ловкости. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу-дати. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | ОРУ на развитие силы. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Подвижные игры с элементами ОФП. |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
| 1 |  | **Теория** | **1** | ТБ на занятиях. Понятие о режиме дня. Основные приемы закаливания. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Изучение основных силовых упражнений для развития силы мышц живота. |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения с баскетбольными мячами. |
| 4 |  | **Техника** | **1** | Изучение базового удара коленом (хидза-гэри) |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на растяжку в парах, стретчинг. |
| 6 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с элементами ОФП на воспитание быстроты. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 8 |  | **Техника** | **1** | Отработка удара коленом (хидза-гэри) |
| **ЯНВАРЬ** | | | | |
| 1 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с использованием гимнастических предметов. |
| 2 |  | **Техника** | **1** | Изучение удара ногой кин-гэри. |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на силу и ловкость. |
| 4 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на равновесие и координацию. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения с футбольными мячами. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Отработка ударов ногами хидза-гири и кин-гэри. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на развитие силы хвата. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Легкоатлетические упражнения на развитие «взрывной» силы. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | |
| 1 |  | **Техника** | **1** | Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на ловкость со скакалкой, теннисными мячами. |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на координацию с гимнастическими предметами. |
| 4 |  | **Техника** | **1** | Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами. |
| 5 |  | **Соревнования** | **1** | Соревнования по ОФП. |
| 6 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения ОФП в парах с набивными мячами. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на воспитание общей выносливости. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Подвижные игры и эстафеты на воспитание силовой выносливости. |
| **МАРТ** | | | | |
| 1 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 2 |  | **Техника** | **1** | Изучение нижнего блока рукой (маэ гэдан-барай). |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на развитие силы хвата: висы на турнике и 9  шведской стенке. |
| 4 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения с баскетбольными мячами. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на гибкость, стретчинг. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Отработка нижнего блока рукой (маэ гэдан-барай). |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения в лазании. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с элементами ОФП на воспитание выносливости. |
| **АПРЕЛЬ** | | | | |
| 1 |  | **Теория** | **1** | ТБ на занятиях. Этикет додзё. Клятва. |
| 2 |  | **Техника** | **1** | Изучение верхнего блока рукой (дзёдан-укэ). |
| 3 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища. |
| 4 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Изучение кихон-ката на 10 кю. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на координацию с использованием разных мячей. |
| 8 |  | **ОФП** | **1** | Упражнения на развитие быстроты, беговые упражнения. |
| **МАЙ** | | | | |
| 1 |  | **Соревнования** | **1** | Соревнования по ОФП и технике. |
| 2 |  | **ОФП** | **1** | Подвижные игры на развитие координации. |
| 3 |  | **Техника** | **1** | Отработка кихон-ката на 10 кю. |
| 4 |  | **Тестирование** | **1** | Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу. |
| 5 |  | **ОФП** | **1** | Элементы спортивной гимнастики. |
| 6 |  | **Техника** | **1** | Повторение всех техник на 10 кю. |
| 7 |  | **ОФП** | **1** | Эстафеты с полосой препятствий. |
| 8 |  | **Итоговое** | **1** | Спортивный праздник «Танго-но-сэкку» с посвящением в юные каратисты. |

**ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Растяжка** | **Акробатика** | **Силовые** | **Удары руками** | **Удары ногами** | **Блоки** | **Стойки** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программного материала использовалось следующее спортивное оборудование:

1. Гимнастические скамейки
2. Гимнастическая стенка
3. Батут
4. Гимнастические маты
5. Обручи разного диаметра
6. Гимнастические палки
7. Мягкие модули
8. Гимнастический козел
9. Гантели
10. Скакалки гимнастические (короткие и длинные)
11. Бревно гимнастическое
12. Конусы для прыжков высокие и низкие