

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66
«Детский сад комбинированного вида»
(МБДОУ № 66 «Детский сад комбинированного вида»)
650056, г. Кемеровская область – Кузбасс, город Кемерово, ул. Волгоградская, 30 «А»,
тел.(384 2) 542-249, E-mail: pme67@mail.ru; mdou66.kem@mail.ru

ПРИНЯТО

решением Педагогического
совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 66

М.Е. Погосян

Приказ № 421

от 01.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»**

Разработчик:

Игошина Галина Леонидовна,

инструктор по физической культуре

Кемерово 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика», стартовый уровень (далее Программа), разработана с целью выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; направлена на физическое развитие учащихся.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 66 «Детский сад комбинированного вида».

Актуальность. Актуальность программы обусловлена популярностью и важностью темы здоровья и физического развития детей, желанием

родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми. Развитие детской физической культуры и спорта будет актуальным во все времена. Поэтому разработка программы обусловлена большим спросом со стороны родителей, стремящихся к физическому развитию своих детей: по результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, он составляет 98%.

Педагогическая целесообразность. Гимнастические упражнения как вид деятельности в Программе расширены и систематизированы.

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

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

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

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

Отличительная особенность программы

Спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из

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

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

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет, осваивающих Основную образовательную программу дошкольного образования.

Наполняемость учебной группы по годам обучения: не более 15 учащихся в каждой группе.

Комплектование групп происходит в сентябре каждого учебного года с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей учащихся.

Детские группы – профильные, состав групп – постоянный.

Набор учащихся в группы – свободный.

Объем программы

Занятия для учащихся проводятся с октября по май.

Общее количество часов – 192.

Всего 64 занятия в учебный год.

Срок освоения полного курса Программы – 3 года.

Режим занятий

- первый год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу;
- второй год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу;
- третий год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного занятия (часа) для детей:

4 – 5 лет – 20 мин.

5 – 6 лет – 25 мин.

6 – 7 лет – 30 мин.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

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

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

последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение.

Для более успешного освоения Программы используются следующие **методы и приемы:**

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое *упражнение* выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**
- Разновидности круговой тренировки:
- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

1.2. Цель Программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья дошкольников посредством приобщения к регулярным занятиям гимнастикой.

Задачи:

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

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		1 год обучения стартовый уровень	2 год обучения стартовый уровень	3 год обучения стартовый уровень
1.	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	4
2.	Акробатика	23	21	21
3.	Хореографическая подготовка	9	9	5
4.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)	11	13	16
5.	Лазание, прыжки, батутная подготовка	9	9	10
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2
7.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках по плану ДОУ)	6	6	6
итого:		64	64	64

Материал, предусмотренный Программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе занятий в форме бесед.

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

На разных этапах подготовки задачи меняются и становятся более целенаправленными. В период от 4 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

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

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

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

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

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

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

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

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

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

Первый год обучения (4 – 5 лет)

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	
1.1.	Гимнастическая терминология	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Устный опрос

1.3	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	2	1	1	Контрольные занятия
2.	Акробатика	23	7	16	
2.1.	Группировка	3	1	2	Наблюдение
2.2.	Перекаты	3	1	2	Наблюдение
2.3.	Шпагаты	3	1	2	Наблюдение
2.4.	Стойка на лопатках	3	1	2	Наблюдение
2.5.	Кувырок вперед из упора присев с мостика	3	1	2	Наблюдение
2.6.	Кувырок назад с мостика	3	1	2	Наблюдение
2.7.	Мост	3	1	2	Наблюдение
2.8.	Закрепление материала	2	-	2	Контрольные занятия
3.	Хореографическая подготовка	9	3	6	
3.1.	Позиция рук	3	1	2	Наблюдение
3.2.	Позиция ног	3	1	2	Наблюдение
3.3.	Закрепление материала	3	1	2	Наблюдение
4.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)	11	3	8	Наблюдение
4.1.	Стойка на носках	3	1	2	Наблюдение
4.2.	Стойка на одной ноге	3	1	2	Наблюдение
4.3.	Ходьба по бревну	3	1	2	Наблюдение
4.4.	Закрепление материала Стойки, ходьба по бревну	2	-	2	Контрольные занятия
5.	Лазание, прыжки, батутная подготовка	9	3	6	Наблюдение
5.1.	Лазание	3	1	2	Наблюдение
5.2.	Прыжки в длину, с высоты	3	1	2	Наблюдение
5.3.	Прыжки на батуте	3	1	2	Наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
6.1.	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	2	-	2	Контрольные занятия
7.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках по плану ДОУ)	6	-	6	

7.1.	Концерты, смотры, фестивали	6	-	6	Отчетные концерты
	Всего:	64	18	46	

Содержание программы (4 – 5 лет)

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1. Гимнастическая терминология

- Теория. Знакомство с гимнастической терминологией.
- Практика. ОРУ (комплекс 1). Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры на основные виды движения.

Тема 1.2. Техника безопасности

- Теория. Беседа о предупреждении травматизма на занятиях по спортивной гимнастике
- Практика. ОРУ (комплекс 1). Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры на основные виды движения

Тема 1.3. Начальная диагностика по общей и специальной подготовке

- Теория. Пояснение, показ диагностических упражнений
- Практика. ОРУ (комплекс 1). Подвижные игры на разные виды движения. Выполнение диагностических упражнений по общей и специальной подготовке.

Раздел 2. Акробатика

Тема 2.1. Группировка

- Теория. Объяснение, показ упражнения Группировка. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Учить выполнять акробатические элементы отдельно.
- Практика. ОРУ (комплекс 1).

Выполнение упражнений на группировку:

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Подвижная игра «Аист».

Тема 2.2. Перекаты

- Теория. Объяснение, показ: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.
- Практика. ОРУ (комплекс 2).

Выполнение упражнений

1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.

5. Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Игра «Ванька-встанька».

Тема 2.3. Шпагаты

➤ Теория. Объяснение, показ упражнения Полушпагат и Шпагат: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Выполнение упражнений Шпагат. «Улитка», «Улитка в домике», «Пружинка», «Кувырок назад в полушпагат».

Тема 2.4. Стойка на лопатках

➤ Теория. Объяснение, показ упражнения Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами (опора на лопатки, голову и локти).

Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Выполнение упражнений:

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Упражнение «Березка». Подвижная игра «Удочка».

Тема 2.5. Кувырок вперед из упора присев с мостика

➤ Теория. Объяснение, показ упражнений Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки», Кувырок назад с мостика: «колобок катиться с горки».

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Выполнение упражнений Кувырок:

1. Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Игра «Аист».

Тема 2.6. Кувырок назад с мостика

➤ Теория. Закрепление упражнений Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».

Объяснение, показ упражнений. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств. Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Выполнение упражнений Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Подвижная игра «Аист».

Тема 2.7. Мост

➤ Теория. Объяснение, показ упражнения Мост: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика ОРУ (комплекс 4).

Выполнение упражнений (1 – 4):

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Тема 2.8. Закрепление материала

➤ Практика. ОРУ (комплекс 4).

Выполнение упражнений.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.

Подвижная игра «Догонялки».

Раздел 3. Хореографическая подготовка

Тема 3.1. Позиции рук

➤ Теория. Объяснение, показ позиций рук:

Учить выполнять позиции рук, овладевать так называемой «школой» культуры движений.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Выполнение упражнений:

1-я позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).

2-я позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3-я позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (в).

Тема 3.2. Позиции ног

➤ Теория. Объяснение, показ позиций ног.

Учить выполнять позиции ног, овладевать «школой» культуры движений.

Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4 раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Выполнение упражнений:

1-я позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

2-я позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3-я позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4-я позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5-я позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

Ритмодвигательные упражнения. Подвижная игра «Аист».

Тема 3.3. Закрепление материала

➤ Теория. Закрепление позиций ног, рук.

Положение ног и рук движение ими.

Учить выполнять хореографические упражнения.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Выполнение 1-го комплекса классического экзерсиса

Комплекс «Жираф» (профилактический).

Подвижная игра «Море волнуется».

Раздел 4. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)

Тема 4.1. Стойка на носках

➤ Теория. Беседа о предупреждении травматизма.

Учить выполнять стойки на носках, шаги по линии (объяснение и показ).

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Развивать координацию. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).

Подвижная игра «День и ночь».

Тема 4.2. Стойка на одной ноге

➤ Теория. Учить выполнять стойку на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Развитие координационных и координационных способностей.

Учить выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Упражнения Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны; Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Подвижная игра «Аист».

Тема 4.3. Ходьба по бревну

➤ Теория. Объяснение и показ: Вскок, соскок.

Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).

Учить выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Ходьба по бревну со страховкой.

Тренировочные упражнения на координацию.

Тема 4.4. Закрепление материала

➤ Теория. Стойки, ходьба по бревну

Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).

Учить выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Ходьба по бревну со страховкой.

Тренировочные упражнения на координацию, на развитие физических качеств.

Подвижная игра «Лохматый пес».

Раздел 5. Лазание, прыжки

Тема 5.1. Лазание

➤ Теория. Объяснение и показ техники лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).

Тема 5.2. Прыжки с высоты, в длину

➤ Теория. Объяснение и показ техники выполнения прыжков с высоты (не более 30 см) на точность приземления, в длину с места.

Учить выполнять прыжки с высоты, в длину.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Упражнения «Прыжки».

Подвижная игра «Аист».

Тема 5.3. Прыжки на батуте

➤ Теория. Объяснение, показ техники движений при прыжках на батуте.

Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов, осуществлять страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Выполнение упражнений:

«Зайка – попрыгай-ка»,

«Попрыгунчики»,

«С пенечка на пенек»,

«Кенгуру».

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8).

Подвижные игры на разные виды движения.

Раздел 7. Концертная деятельность

Тема 7.1. Концерты, смотры, фестивали

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8). Постановка гимнастических номеров.

Выступления на физкультурных праздниках, фестивалях разного уровня.

Второй год обучения (5 – 6 лет)

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	
1.1.	Гимнастическая терминология	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.3.	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	2	1	1	Контрольные занятия

2.	Акробатика	21	5	16	
2.1.	Группировка Перекаты Стойка	4	1	3	Наблюдение
2.2.	Перекаты и группировка	4	1	3	Наблюдение
2.3.	Кувырок и стойка	4	1	3	Наблюдение
2.4.	Кувырок вперед из упора присев	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Кувырок назад с мостика Шпагаты	4	1	3	Наблюдение
2.6.	Закрепление пройденного материала	1	-	1	Контрольные занятия
3.	Хореографическая подготовка	9	3	6	
3.1.	Позиции рук.	3	1	2	Наблюдение
3.2.	Позиции ног.	3	1	2	Наблюдение
3.3.	Шпагаты.	3	1	2	Наблюдение
4.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)	13	5	8	Наблюдение
4.1.	Стойка на носках. Шаги по линии.	4	2	2	Наблюдение
4.2.	Стойка на носках по линии, шаги по линии. Повороты	3	1	2	Наблюдение
4.3.	Шаги по линии, соскоки	3	1	2	Наблюдение
4.4.	Ходьба по бревну	3	1	2	Контрольные занятия
5.	Лазание, прыжки, батутная подготовка	9	3	6	Наблюдение
5.1.	Лазание по канату	3	1	2	Наблюдение
5.2.	Прыжки в длину и с высоты	3	1	2	Наблюдение
5.3.	Прыжки на батуте	3	1	2	Наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
6.1	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	2	-	2	Контрольные занятия
7.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках по плану ДОУ)	6	-	6	

7.1.	Концерты, смотры, фестивали	6	-	6	Отчетные концерты
	Всего:	64	18	46	

Содержание программы (5 – 6 лет)

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1. Гимнастическая терминология.

- Теория. Знакомство с гимнастической терминологией.
- Практика. ОРУ (комплекс 1).

Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры на основные виды движения.

Тема 1.2. Техника безопасности.

- Теория. Рассказ о мерах предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике. Инструктаж по ТБ.
- Практика. ОРУ (комплекс 1). Выполнение упражнений по общей физической подготовке.

Подвижные игры на основные виды движения.

Тема 1.3. Начальная диагностика по общей и специальной подготовке.

- Теория. Подвижные игры на разные виды движения.
- Практика. ОРУ (комплекс 1). Выполнение диагностических упражнений по общей и специальной подготовке.

Подвижные игры на разные виды движения.

Раздел 2. Акробатика

Тема 2.1. Перекаты. Стойка.

- Теория. Углубленное разучивание движений: Группировка. Перекаты. Стойка.

Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопа и колени слегка разведены).

Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках.

Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

- Практика. ОРУ (комплекс 1).

Выполнение упражнений:

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Упражнения «Ванька-встанька», «Шпагаты».

Подвижная игра «Аист».

Тема 2.2. Перекаты и группировка.

➤ Теория. Углубленное разучивание движений. Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.

Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Подвижная игра «Ловишки».

Повторение упражнений Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Упражнение «Кувырок вперед».

Подвижная игра «Самый быстрый» на развитие физических качеств: гибкости, силы, координации.

Тема 2.3. Кувырок. Стойка.

➤ Теория. Углубленное разучивание движений Кувырок и Стойка.

Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Отработка упражнений Кувырок и Стойка.

Игра «Удочка» (развитие физических качеств (гибкости, силы, координации)).

Тема 2.4. Кувырок вперед из упора присев.

➤ Теория. Углубленное разучивание движений. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагаты. Шпагаты.

Учить выполнять акробатические элементы отдельно.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Отработка упражнений. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка».

Подвижные игры «Самый быстрый», «Аист» на развитие физических качеств.

Тема 2.5. Кувырок назад с мостика. Шпагаты.

➤ Теория. Углубленное разучивание. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись.

Учить выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Отработка упражнений. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись.

Упражнения «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла, «Корзинка».

Подвижная игра «Догонялки» на развитие физических качеств.

Тема 2.6. Закрепление пройденного материала

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Отработка упражнений. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Мост с двух колен. Упражнение «Верблюду».

Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись.

Упражнения «Колечко», «Самолет».

Подвижная игра «Догонялки» на развитие физических качеств: гибкости, силы, координации.

Раздел 3. Хореографическая подготовка

Тема 3.1. Позиции рук.

➤ Теория. Углубленное обучение позициям рук.

Учить выполнять позиции рук.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 4). Выполнение упражнений:

1-я позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).

2-я позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3-я позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (в).

Подвижная игра «Пустое место» на развитие координационных способностей.

Тема 3.2. Позиции ног

➤ Теория. Углубленное обучение позициям ног.

Показ, объяснение позиций ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты.

Учить выполнять хореографические упражнения.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 4).

Выполнение упражнений:

1-я позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

2-я позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3-я позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4-я позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5-я позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

Подвижная игра «Аист» на развитие координационных и силовых способностей.

Тема 3.3. Шпагаты.

➤ Теория. Углубленное обучение шпагатам.

Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Развивать координационные способности.

Учить выполнять хореографические упражнения.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Упражнение «Шпагаты». Ритмодвигательные упражнения

Выполнение 2-го комплекса классического экзерсиса.

Подвижные игры «Аист», «Море волнуется...».

Раздел 4. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)

Тема 4.1. Стойка на носках. Шаги по линии.

➤ Теория. Учить выполнять стойки на носках, шаги по линии. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Развитие физических качеств.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Упражнения на бревне

1. Ходьба на носках вперед и назад.

2. Из стойки поперек на конце бревна, слегка приседая на правой, шаг левой, приседая на левой, шаг правой и т. д.; то же, с различными движениями рук, то же, с продвижением назад.

3. Ходьба приставным шагом вперед и назад.

4. Ходьба попеременным шагом вперед.

5. Пробежка с одного конца бревна до другого.

Подвижная игра «День и ночь».

Тема 4.2. Стойка на носках по линии, шаги по линии. Повороты

➤ Теория. Углубленное обучение. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Развитие физических качеств. Учить выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии, повороты.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Упражнения на бревне.

1. Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.

2. Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
3. Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же, со сменой ног.
4. Шагом правой прыжок на ней, левая сзади, шагом левой прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
5. Прыжок со сменой ног впереди, на месте.
6. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
7. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
8. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.

Подвижная игра «Аист».

Тема 4.3. Шаги по линии, вскоки, соскоки.

➤ Теория. Показ и обучение упражнениям: вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей. Учить выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс б).

Выполнение упражнений.

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед, ноги врозь поперек.

Тема 4.4. Ходьба по бревну

➤ Теория. Обучение ходьбе по бревну.

Объяснение: рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки — у другого, по его ширине, В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой). Учить выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс б).

Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания.

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед.
 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать.
 5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 180°.
 6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.
- Подвижная игра «Лохматый пес».

5. Лазание, прыжки

Тема 5.1. Лазание по канату

➤ Теория. Углубленное обучение лазанию по канату на высоту 1,5 – 2 м (с прыжка по горизонтальному канату). Учить лазать по канату, выполнять прыжок в высоту.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Упражнения на канате.

Подвижная игра «Удочка» (на развитие физических качеств: прыгучести, силы).

Тема 5.2. Прыжки в длину и с высоты

➤ Теория. Углубленное обучение упражнениям. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Учить выполнять прыжок в длину, с высоты.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Упражнения «Прыжки» на развитие физических качеств: прыгучести, силы.

Подвижная игра «Аист»

5.3. Прыжки на батуте

➤ Теория. Углубленное обучение прыжкам на батуте со страховкой.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: прыгучести, силы.

1. «Зайка – попрыгай-ка». Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).

2. «Попрыгунчики». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).

5. «С пенечка на пенек». Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).

6. «Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).

7. «Зайки». Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).

8. «Вертушки». Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).

Подвижная игра «Аист».

6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8).

Подвижные игры на разные виды движения, Выполнение диагностических упражнений.

7. Концертная деятельность

Тема 7.1. Концерты, смотры, фестивали

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8). Постановка гимнастических номеров.

Выступления на физкультурных праздниках, фестивалях разного уровня.

Третий год обучения (6 – 7 лет)

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	2	
1.1.	Гимнастическая терминология	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.3.	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	2	1	1	Контрольные занятия
2.	Акробатика	21	5	16	
2.1.	Группировка Перекаты Стойка	4	1	3	Наблюдение
2.2.	Перекаты и группировка	4	1	3	Наблюдение
2.3.	Кувырок и стойка	4	1	3	Наблюдение
2.4.	Кувырок вперед из упора присев	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Кувырок назад с мостика Шпагаты	4	1	3	Наблюдение
2.6.	Закрепление пройденного материала Акробатические элементы в комбинации	1	-	1	Наблюдение
3.	Хореографическая подготовка	5	2	3	
3.1.	Позиции рук	2	1	1	Наблюдение
3.2.	Позиции ног. Шпагаты.	3	1	2	Контрольное занятие

4.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)	16	4	12	
4.1.	Ходьба по бревну Танцевальные шаги	4	1	3	Наблюдение
4.2.	Танцевальные шаги, повороты	4	1	3	Наблюдение
4.3.	Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх.	4	1	3	Наблюдение
4.4.	Прыжки вверх. Соскок с бревна прогнувшись	4	1	3	Наблюдение
5.	Лазание, прыжки, батутная подготовка	10	3	7	
5.1.	Лазание	3	1	2	Наблюдение
5.2.	Опорный прыжок	3	1	2	Наблюдение
5.3.	Батут.	4	1	3	Контрольное занятие
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
6.1.	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	2	-	2	Наблюдение
7.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках по плану ДОУ)	6	-	6	Наблюдение
7.1.	Концерты, смотры, фестивали	6	-	6	Отчетные концерты
	Всего:	64	16	48	

Содержание программы (6 – 7 лет)

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1. Гимнастическая терминология.

- Теория. Беседа с детьми с использованием гимнастической терминологии
- Практика. ОРУ (комплекс 1).

Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры на основные виды движения

Тема 1.2. Техника безопасности.

- Теория. Беседа о мерах предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике. Инструктаж по ТБ.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 1).

Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры на основные виды движения

Тема 1.3. Начальная диагностика по общей и специальной подготовке

➤ Теория. Показ, объяснение выполнения диагностических упражнений.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 1).

Подвижные игры на разные виды движения.

Выполнение диагностических упражнений по общей и специальной подготовке.

Раздел 2. Акробатика

Тема 2.1. Группировка. Перекаты. Стойка.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движения. Группировка. Перекаты. Стойка.

Напомнить детям, что Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 1).

Стабилизация техники выполнения движений.

Выполнение упражнений:

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. Упражнение «Ванька-встанька»

Упражнение «Шпагаты». Подвижная игра «Аист».

Тема 2.2. Перекаты и группировка

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений: Группировка, Перекаты назад в группировке и согнувшись в Стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Повторение упражнений Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Упражнение «Кувырок вперед».

Подвижные игры «Ловишки», «Самый быстрый» на развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).

Тема 2.3. Кувырок и стойка

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений: Кувырок и Стойка.

Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Стабилизация техники выполнения движения. Отработка упражнений:

1. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.
2. Стойка на лопатках.
3. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Подвижная игра «Удочка».

Тема 2.4. Кувырок вперед из упора присев.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений.

Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок назад с мостика. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения стоя. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 2).

Стабилизация техники выполнения движений. Отработка упражнений:

1. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.
2. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
3. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.
4. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).
5. Полушпагат «улитка».

Подвижные игры «Самый быстрый», «Аист».

Тема 2.5. Кувырок назад с мостика. Шпагаты

➤ Теория. Стабилизация техники выполнения движений.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).

Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Закрепление и совершенствование движений. Отработка упражнений:

1. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».
2. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
3. Мост с двух колен «верблюду».
4. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись.

Упражнения «Ласточка» из ОС, «Корзинка».

Подвижная игра «Догонялки» на развитие физических качеств.

Тема 2.6. Закрепление пройденного материала. Акробатические элементы в комбинации.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 3).

Стабилизация техники выполнения движений. Отработка упражнений:

1. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки.
2. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».
3. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

4. Мост из ОС.

Упражнения «Верблюд»,
«Шпагаты», «Колечко», «Самолет», «Полушпагаты» Подвижная игра
«Догонялки».

Раздел 3. Хореографическая подготовка

Тема 3.1. Позиции рук. ног

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений, хореографических упражнений: позиции ног, рук. Положение ног и движение ими.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 4). Стабилизация техники выполнения движений руками и ногами :

1-я позиция рук – округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10 – 15см (а).

2-я позиция рук – округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3-я позиция рук – округленные руки подняты вверх – вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (в).

1-я позиция ног – пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

2-я позиция ног – ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3-я позиция ног – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4-я позиция ног – одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5-я позиция ног – ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

Подвижная игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.

Тема 3.2. Шпагаты.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений. Шпагаты. Положение ног и рук, движения ими.

Закрепление и совершенствование хореографических упражнений.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Стабилизация техники выполнения движений, хореографических упражнений.

Выполнение упражнения «Шпагаты», ритмодвигательных упражнений.

Выполнение 2-го комплекса классического экзерсиса.

Подвижные игры «Аист», «Море волнуется...».

Раздел 4. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)

Тема 4.1. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений. Стойка на носках.

Шаги по бревну. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10 сек), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).

➤ Практика. ОРУ (комплекс 5).

Стабилизация техники выполнения упражнений на бревне:

1. Ходьба на носках вперед и назад.
2. Из стойки поперек на конце бревна, слегка приседая на правой, шаг левой, приседая на левой, шаг правой и т. д.; то же, с различными движениями рук, то же, с продвижением назад.
3. Ходьба приставным шагом вперед и назад.
4. Ходьба попеременным шагом вперед.
5. Пробежка с одного конца бревна до другого.

Подвижная игра «День и ночь».

Тема 4.2. Танцевальные шаги. Повороты.

➤ Теория. Закрепление, совершенствование движений, углубленное обучение танцевальным движениям: одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами).

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Стабилизация техники выполнения упражнений на бревне:

1. Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.
2. Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
3. Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же, со сменой ног.
4. Шагом правой прыжок на ней, левая сзади, шагом левой прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
5. Прыжок со сменой ног впереди, на месте.
6. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
7. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
8. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.

Подвижная игра «Аист».

Тема 4.3. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений. Вскок, соскок. Упоры, седы. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Шаги по линии.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Стабилизация техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей:

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.

Тема 4.4. Прыжки вверх. Соскок с бревна прогнувшись

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений. Ходьба по бревну. Соскок с бревна.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 6).

Стабилизация техники выполнения упражнения Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания.

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед.
4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать.
5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 180°.
6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

Подвижная игра «Лохматый пес».

Раздел 5. Лазание, прыжки

Тема 5.1. Лазание.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование умений лазания по канату на высоту 2 – 2,5 м (с прыжка по горизонтальному канату), выполнять прыжок в высоту.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Стабилизация техники выполнения упражнений на канате

Подвижная игра «Удочка».

Тема 5.2. Опорный прыжок.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование движений. Опорный прыжок на горку матов (0,5 м). Прыжки с высоты на точность приземления. Прыжки на горку матов (высота 0,5м). Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Обучение выполнению прыжков в длину, с высоты.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Стабилизация техники выполнения прыжков.

Упражнения «Прыжки» Подвижная игра «Аист».

Тема 5.3. Батут.

➤ Теория. Закрепление и совершенствование прыжков на батуте со страховкой.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 7).

Стабилизация техники выполнения прыжков на батуте.

Выполнение упражнений:

1. «Зайка – попрыгай-ка». Произвольные прыжки на батуте без поддержки.
2. «Попрыгунчики». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх.
5. «С пенечка на пенек». Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол.
6. «Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди.
7. «Зайки». Прыжки на батуте в приседе.
8. «Вертушки». Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом. Подвижная игра «Аист».

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8).

Подвижные игры на разные виды движения, Выполнение диагностических упражнений.

Раздел 7. Концертная деятельность

Тема 7.1. Концерты, смотры, фестивали.

➤ Практика. ОРУ (комплекс 8). Постановка гимнастических номеров.

Выступления на физкультурных праздниках, фестивалях разного уровня.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

4-5 года

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

5-6 лет

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

6-7 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

ДООП «Спортивная гимнастика»

Инструктор по физической культуре Игошина Г.Л.

Первый год обучения (4-5 года)

№ п/п	Наименование темы				Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Октябрь					
1.1	Гимнастическая терминология	0,5	0,5	8	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	0,5	0,5		Устный опрос
1.3.	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	1	1		Контрольные занятия
2.1.	Группировка	1	2		Наблюдение
2.2.	Перекаты	1	-		
Ноябрь					
	Перекаты (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
2.3.	Шпагаты	1	2		Наблюдение
2.4.	Стойка на лопатках	1	2		Наблюдение
Декабрь					
2.5.	Кувырок вперед из упора присев с мостика	1	2	8	Наблюдение
2.6.	Кувырок назад с мостика	1	2		Наблюдение
2.7.	Мост	1	1		Наблюдение
Январь					
	Мост (продолжение)	-	1	8	Наблюдение
2.8.	Закрепление материала	-	2		Контрольные занятия
3.1.	Позиция рук	1	2		Наблюдение
3.2.	Позиция ног	1	1		
Февраль					
	Позиция ног (продолжение)	-	1	8	Наблюдение
3.3.	Закрепление материала	1	2		Наблюдение
4.1.	Стойка на носках	1	2		Наблюдение

4.2.	Стойка на одной ноге	1	-		
Март					
	Стойка на одной ноге (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
4.3.	Ходьба по бревну	1	2		Наблюдение
4.4.	Закрепление материала Стойки, ходьба по бревну	-	2		Контрольные занятия
5.1.	Лазание	1	-		
Апрель					
	Лазание (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
5.2.	Прыжки в длину, с высоты	1	2		Наблюдение
5.3	Прыжки на батуте	1	2		Наблюдение
Май					
6.1	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	-	2	8	Контрольные занятия
7.1	Концерты, смотры, фестивали	-	6		Отчетные концерты
Всего:		16	48	64	

Второй год обучения (5 – 6 лет)

№	Наименование раздела Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Октябрь					
1.1.	Гимнастическая терминология	0,5	0,5	8	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	0,5	0,5		Устный опрос
1.3.	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	-	2		Контрольные занятия
2.1.	Группировка Перекаты Стойка	1	3		Наблюдение
Ноябрь					
2.2.	Перекаты и группировка	1	3	8	Наблюдение
2.3.	Кувырок и стойка	1	3		Наблюдение
Декабрь					
2.4.	Кувырок вперед из упора присев	1	3	8	Наблюдение
2.5.	Кувырок назад с мостика Шпагаты	1	3		Наблюдение
Январь					

2.6.	Закрепление пройденного материала	-	1	8	Контрольные занятия
3.1.	Позиции рук	1	2		Наблюдение
3.2.	Позиции ног	1	2		Наблюдение
3.3.	Шпагаты	1	-		Наблюдение
Февраль					
	Шпагаты (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
4.1.	Стойка на носках. Шаги по линии.	2	2		Наблюдение
4.2.	Стойка на носках по линии, шаги по линии. Повороты	1	1		Наблюдение
Март					
	Стойка на носках по линии, шаги по линии. Повороты (продолжение)	-	1	8	Наблюдение
4.3.	Шаги по линии, соскоки	1	2		Наблюдение
4.4.	Ходьба по бревну	1	2		Контрольные занятия
5.1.	Лазание по канату	1	-		Наблюдение
Апрель					
	Лазание по канату (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
5.2.	Прыжки в длину и с высоты	1	2		Наблюдение
5.3.	Прыжки на батуте	1	2		Наблюдение
Май					
6.1.	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	-	2	8	Контрольные занятия
7.1.	Концерты, смотры, фестивали	-	6		Отчетные концерты
Всего:		16	48	64	

Третий год обучения (6 – 7 лет)

№	Наименование раздела Тема занятия				Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Октябрь					
1.1.	Гимнастическая терминология	0,5	0,5	8	Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	0,5	0,5		Устный опрос

1.3.	Начальная диагностика по общей и специальной подготовке	-	2		Контрольные занятия
2.1.	Группировка Перекаты Стойка	1	3		Наблюдение
Ноябрь					
2.2.	Перекаты и группировка	1	3	8	Наблюдение
2.3.	Кувырок и стойка	1	3		Наблюдение
Декабрь					
2.4.	Кувырок вперед из упора присев	1	3	8	Наблюдение
2.5.	Кувырок назад с мостика Шпагаты	1	3		Наблюдение
Январь					
2.6.	Закрепление пройденного материала Акробатические элементы в комбинации	-	1	8	Наблюдение
3.1.	Позиции рук	1	1		Наблюдение
3.2.	Позиции ног. Шпагаты.	1	2		Контрольное занятие
4.1.	Ходьба по бревну Танцевальные шаги	1	1		Наблюдение
Февраль					
	Ходьба по бревну Танцевальные шаги (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
4.2.	Танцевальные шаги, повороты	1	3		Наблюдение
4.3.	Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх.	1	1		Наблюдение
Март					
	Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх (продолжение)	-	2	8	Наблюдение
4.4.	Прыжки вверх. Соскок с бревна прогнувшись	1	3		Наблюдение
5.1.	Лазание	1	1		Наблюдение
Апрель					
	Лазание (продолжение)	-	1	8	Наблюдение
5.2.	Опорный прыжок	1	2		Наблюдение

5.3.	Батут.	1	3		Контрольное занятие
Май					
6.1.	Итоговая диагностика по общей и специальной подготовке	-	2	8	Наблюдение
6.2.	Концерты, смотры, фестивали	-	6		Отчетные концерты
Всего:		16	48	64	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

2. Материально – техническое оснащение

Для реализации программы «Спортивная гимнастика» спортивный зал оснащен:

- Спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, батуты, скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки.
- Видео- и аудиоаппаратура.
- Комнатой для хранения сценических костюмов и аксессуаров.

3. Информационное обеспечение

- Учебная литература
- Методические рекомендации
- Интернет-ресурсы.
- Журналы.

2.3. Формы аттестации

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

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

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

Диагностика физической подготовленности детей

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических

качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

2.4. Оценочные материалы

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

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это

дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- То же, но руки в стороны **0,8**
- Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

5. Мост (из произвольного положения).

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- То же, но нога параллельно полу **0,5**
- То же, нога на уровне груди **0,3**
- То же, нога на уровне плеча **0,1**
- То же, нога на уровне уха **без сбавок**

**Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет
мальчики и девочки**

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

2.5. Методические материалы

- Используемые в обучении технологии: здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные; личностно-ориентированного обучения.
- Структура занятия по спортивной гимнастике (Приложение 1).
- Классификация акробатических упражнений (Приложение 2).
- Оценочные материалы.
- Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений.

Список литературы:

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
6. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
10. Коркин В.П., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 2012г.
11. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания Москва «Просвещение» 2012 год.
12. Мартен П.. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004г. - (Уроки спорта).
13. Пеганов Ю.А., Л.А.Березина. Позвоночник гибок - тело молодо. Москва. Советский спорт 2012г.

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Приложение 1

Структура занятия по спортивной гимнастике: Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Классификация акробатических упражнений
Упражнения в балансировании.

Равновесия.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие « Ласточка » - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор* - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом.

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.