

Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 31 мая 2024г.

Утверждено приказом  
Приказ № 6\1 от 04 июня 2024г  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«Гимнастика для малышей»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Стартовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 5-7 лет.  
Срок реализации 11 месяцев

**Разработчик:**  
Зам. директора по УВР,  
Бедарева Ж.В.  
тренер – преподаватель  
по спортивной гимнастике  
высшей категории, Калинович С.М.

Таштагольский муниципальный район 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	18
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий</b>	
2.1. Календарный учебный план график.	20
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Форма аттестации.	21
2.4. Оценочный материал	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	27
Приложения	28

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышек" МБУ ДО ДЮСШ разработана на основе примерной программы «Спортивная гимнастика»: Ширманова С.И. Программа для тренеров - педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

**Актуальность** программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Содержание образовательной деятельности «Физическая культура» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

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

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.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.). 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 ребенка.

**Направленность** данной программы - физкультурно-спортивная.

**Учебная дисциплина:** спортивная гимнастика.

**Уровень- стартовый**

**Адресат программы.** Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 5 лет до 7 лет, девочки и мальчики, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Форма обучения** в МБУ ДО ДЮСШ – очная.

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия**, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- **участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Тренер –преподаватель 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 дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

- (промежуточная аттестация учащихся, тестирование и контроль)

#### **Объем и срок реализации программы.**

Полный курс обучения составляет - 11 месяцев с 01 сентября по 19 июля; количество учебных недель – 43, количество часов в год – 86 .

Занятия по спортивной гимнастике, не проводятся только в дни государственных праздников

#### **Режим учебных занятий.**

дошкольный возраст **5-7** лет;

**2** часа в неделю(1 час- 30 минут);

**2** занятия в неделю;

**86** занятий в год;

**43** недели в год

**Отличительная особенность этой программы** в том, что она закладывает начальный уровень, способствующий преемственности и успешному освоению образовательной программы, обеспечивая общефизическую подготовку, направленную на преемственность связей с каждым последующим уровнем образования, способствует созданию мониторинга, обеспечивающий комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения детьми программ, отвечающим задачам в области физического воспитания. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обучения именно для детей 5-7 лет в МБУ ДО ДЮСШ.

В программе дана классификация гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, приведена характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие, а также упражнения на расслабление и восстановление организма.

Кроме того, в программе приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки и рекомендации по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике

**Место проведения занятий:** спортивные залы, дошкольных и общеобразовательных учреждений.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель программы:** Сформировать начальную школу движений спортивной гимнастики, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, через учебные занятия спортивной гимнастикой, организация их свободного времени, с учётом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей).

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать и закреплять основы техники спортивной гимнастики;
- обеспечить начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений;
- создать исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- обучать действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость координация, быстрота;
- формирование осанки;
- получение навыков правильного хождения, формирование «гимнастического шага»;
- формировать навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;

- укреплять здоровье учащихся средствами физических упражнений;
- выявлять и поддерживать учащихся, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области гимнастики и спорта в целом.

### **Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- формировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни;
- обучать взаимодействию с друг другом;
- формировать самооценку.

### **Развивающие:**

- развивать физические качества, посредством подвижных игр и эстафет;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- развивать ассоциативную память через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное выполнение;
- развивать мышечную память;
- развивать чувства ритма и обучение выполнению движений на счёт;
- развивать гибкость и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развивать наглядно-действенное мышление.



## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Вводное занятие</b> Краткий обзор развития спортивной гимнастики. Физическая культура и спорт в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опрос, тестирование
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>2</b>	<b>83</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
2.1	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>35 ч 20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>35</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>18ч. 20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>18</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
	Упражнения для развития гибкости	4ч.4 мин	4 мин	4	
	Упражнения для развития быстроты	4ч. 4 мин	4 мин	4	
	Упражнения для развития выносливости	4ч .4 мин	4 мин	3	
	Упражнения для развития координационных движений	4ч 4 мин	4 мин	4	
	Упражнения для развития силы	4ч .4 мин	4 мин	3	
2.3	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>20 ч.20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>20</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
	1. Акробатика	11ч 7 мин	7 мин	11	
	2. Опорный прыжок	4ч 6 мин	6 мин	4	
	3.Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)	5ч 7 мин	7 мин	5	
2.4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>6ч. 20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>6</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
<b>III.</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>	<b>1 ч. 20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>1</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
<b>IV.</b>	<b>Выполнение контрольных тестов</b>	<b>3ч. 20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>3</b>	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>86</b>	<b>3</b>	<b>83</b>	

### 1.3.2. Примерный учебный план по месяцам

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>86</b>
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>30 мин</b>	<b>1</b>		<b>30 мин</b>						<b>3</b>
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин											
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			30 мин									
	Врачебный контроль и самоконтроль						30 мин						
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин			30 мин								
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>												
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>1ч 30мин</b>	<b>5ч 30мин</b>	<b>3ч</b>	<b>3ч 30мин</b>	<b>2ч 30мин</b>	<b>2ч</b>	<b>3ч 30мин</b>	<b>4ч 30мин</b>	<b>2ч 30мин</b>	<b>3ч</b>	<b>3ч 30мин</b>	<b>35</b>
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2 30 мин</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1ч 30 мин</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
-	Упражнения для развития гибкости	30 мин	30 мин	30 мин			30 мин	30 мин	30 мин	30 мин		30 мин	4
-	Упражнения для развития выносливости	30 мин		30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин		30 мин		4
-	Упражнения для развития быстроты	30 мин	30 мин	30 мин		30 мин	30 мин		30 мин				3
-	Упражнения для развития координационных движений	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин		30 мин	30 мин	30 мин			30 мин	4
-	Упражнения для развития силы	30 мин	30 мин		30 мин			30 мин		30 мин	30 мин		3
2.3	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>20</b>
	1. Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		11
	2. Опорный прыжок		1		1		1			1			4
	3.Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)			1		1	1	1	1				5
2.4	<b>Подвижные игры</b>	<b>1ч</b>	<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>		<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>1</b>	<b>30 мин</b>	<b>6</b>
<b>III.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>				<b>30 мин</b>			<b>30 мин</b>					<b>1</b>
<b>IV.</b>	<b>Выполнение контрольных тестов</b>	<b>1</b>									<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>86</b>

### 1.3.3. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка ( 1 час)

##### *Теория.*

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;

##### *Практика*

- Беседа.

*Формы аттестации и контроля:* опрос тренера-преподавателя

#### Раздел II. Практическая подготовка ( 85 часов)

##### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (35 часов 20 мин):**

*Теория:* правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

Общеразвивающие упражнения приложение № 1

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

#### Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

#### Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

#### Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

#### Элементы лёгкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (20м), бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка ( 18 часов 20 мин).**

**Теория:** Классификация специальных физических упражнений, развивающих специальные физические качества гимнаста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

#### **Практика:**

##### **Развитие гибкости:**

**Теория:** правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

**Практика:** выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).
- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к

каждой ноге.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.
- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза.
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.
- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.
- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.
- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

### **Развитие выносливости.**

**Теория:** правила выполнения упражнений на выносливость.

**Практика:** выполнение упражнений -бег с различной скоростью и продолжительностью.

### **Развитие быстроты:**

**Теория:** правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

**Практика:** выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

- Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (—частоту бега) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.
- Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед,

спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

- Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.
- От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.
- Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (—запятнать!) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

#### **Развитие координации движений:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на координацию движения.

*Практика:* выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

- Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.
- Ходьба по наклонной доске тех же размеров.
- Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.
- Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.
- Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

#### **Развитие силы:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие силы.

*Практика:* выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

- Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.
- Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре, опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д.

- Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.
- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч.
- Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10- 16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.
- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10–14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.
- Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.
- Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 поды маний и опусканий.
- Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20- 25 подъемов.
- Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 3 метра. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.
- Исходное положение – сесть на пол, упереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя

### **Тема 2.3. Техническая подготовка (20 часов 20 мин).**

*Теория.* Правила выполнения акробатических упражнений.

*Практика:*

## *Девочки*

### **1. Акробатика**

- ✓ наклоны туловища из различных исходных положений,
- ✓ «шпагат»,
- ✓ упражнения в «мостах»,
- ✓ перекаты в группировке,
- ✓ стойка на лопатках, на голове ,
- ✓ кувырки ,
- ✓ стойка на руках ,
- ✓ переворот боком, назад, вперед ,
- ✓ «рондат»,
- ✓ элементы хореографии,

### **2. Бревно**

- ✓ ходьба из различных исходных положений ,
- ✓ связка шагов ,
- ✓ кувырок вперед или назад ,
- ✓ соскок прогнувшись.

### **3. Опорный прыжок**

- ✓ наскоки на горку матов,
- ✓ соскок прогнувшись,
- ✓ постановка рук, приземление,
- ✓ прыжок "согнув ноги",
- ✓ приземление - фиксация тела.

## *Мальчики*

### **1. Акробатика**

- ✓ кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- ✓ падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- ✓ соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- ✓ сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- ✓ мост (2 сек.)
- ✓ стойка на лопатках (2 сек.), перекал вперед в упор присев –
- ✓ стойка на голове и руках (2 сек.)
- ✓ кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

### **2. Опорный прыжок**

- ✓ высота кубов,
- ✓ с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы,
- ✓ из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления,



- ✓ отталкивание, наскок на коня, соскок и приземление.

### **3. Перекладина**

- ✓ И.П. – вис
- ✓ из вися, угол (2 сек.)
- ✓ силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- ✓ броском поднести носки к перекладине
- ✓ броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- ✓ броском мах назад, соскок.

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя

### **Тема 2.4. Подвижные игры (6 часов 20 мин)**

*Теория.* Правила подвижных игр.

*Практика.* **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя

### **Раздел 3 . Участие в соревнованиях (1 час 20 мин).**

*Теория:* Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях. Настрой юных спортсменов на участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ, в 1-2 соревнованиях по спортивной гимнастике («Юные грации», «День здоровья», «Веселые старты» и др.)

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя

## **Раздел IV. Выполнение контрольных тестов ( 3 часа 20мин)**

### **(стартовая и итоговая аттестация)**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся по ОФП.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений.

1. Бег 10м., 30м. (юноши, девушки)
2. Челночный бег 3X10м (юноши, девушки)
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки)
4. Смешанное передвижение на 1000м(юноши, девушки)
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (юноши, девушки)

**Формы аттестации и контроля:** наблюдение и оценка тренера-преподавателя.

**Календарно-тематическое планирование.** Приложение 2

### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы физкультурно-спортивной деятельности являются следующие умения:

- проявление интереса к занятиям гимнастикой, акробатикой и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в соревнованиях, выступлениях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие зрительной памяти, слуха, координации движений, гибкости, силы, развитие моторных навыков, выносливости;
- умение слушать и слышать, анализировать выполнение акробатических элементов и соединений;
- умение соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических элементов и соединений;

- умение работать в парах, тройках, выполняя акробатические элементы.

Предметными результатами:

- формирование практических навыков в области гимнастики, акробатики;
- освоение терминологических знаний;
- умение демонстрировать приобретенные физические умения и навыки на практике;
- умение различать простейшие и сложные акробатические элементы;
- умение держать осанку;
- умение осмысленно использовать силовые элементы и перестроения в соответствии с физической подготовленностью;
- умение анализировать сложность выполнения акробатических элементов;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

***Должны знать:***

- знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- основные элементы техники спортивной гимнастики,
- значение правильной техники для достижения высоких результатов,
- приобретение соревновательного опыта,
- правила поведения на соревнованиях,
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма,
- гигиенические требования к спортивной форме гимнаста.

***Должны уметь:***

- уметь 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.
- уметь правильно выполнять простейшие акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- уметь выполнять простейшие акробатические комбинации индивидуально и парами.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

***Должны иметь навыки:***

- правильного выполнения разновидности ходьбы и бега по команде тренера, ОРУ с предметами и без предметов под подсчет педагога;
- выполнения простейших акробатических комбинаций;
- выполнения прыжков, упражнений на равновесие;
- выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

При возникновении необходимости в программе допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия.

### 2.1. Календарный учебный план график.

Период обучения	Количество модулей	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во учебных занятий	Всего часов
С 1 сентября по 19 июля	Модуль 1	5 -7	8	10	2	43	86	86

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Организационно – педагогические условия

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки детей, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

**Набор** и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в дошкольных учреждениях и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение лыжных гонок в спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие от 5-7 лет без медицинского противопоказания.

**Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей.

**Длительность** учебного года 43 недели.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 часа.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 1 академического часа

**Наполняемость группы:** от 8 до 10 человек.

**Место проведения занятий:** специально оборудованные , спортивный зал, на базе детских садов, общеобразовательных школ г. Таштагола.

**Материально-технического обеспечение:**

спортивный зал для занятий спортивной гимнастикой.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
3.	Обруч гимнастический	штук	12
4.	Скакалка гимнастическая	штук	12
5.	Зеркало	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Батут	штук	1
16	Мостик гимнастический	штук	1
17	Бревно	штук	1
18	Палка гимнастическая	штук	12
19	Козел гимнастический	штук	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме.

#### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **2.3. Форма аттестации.**

#### **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»: 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.

*Виды контроля:*

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);
2. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

*Способы проверки ожидаемых результатов:*

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- тестирования;
- приема нормативов;

Формы подведения итогов реализации программы.

- Открытые мероприятия
- Соревнования.

## **2.4. Оценочный материал**

Для определения уровня подготовленности можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью см. таблицу № 1. Описание контрольных нормативов см. приложение № 3

Таблица № 1.

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности**

№ п\п	содержание	возраст	уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Общая физическая подготовка</b>												
1	Бег 10 м. (сек.)	5-7	3,3	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	4,2 и более	3,3	3,4- 3,6	3,7-4,0	4,1-4,3	4,4 и бол
2	Бег 30 м. (сек.)	5-7	8,3 и мен.	8,4-8,6	8,7-9,6	9,7-10,6	10,7 и бол	8,8 и мен.	8,9-9,1	9,2-10,1	10,2-10,4	10,5 и бол
3	Челночный бег 3 по 10м	5-7	9,9 и мен	10,0-10,8	10,9-11,2	11,3-11,9	12,0 и бол.	10,8 и мен	10,9-11,3	11,4-11,7	11,8-12,3	12,4 и бол
4	Прыжок в длину с места	5-7	115 и больше	114-95	94-85	84-80	79 и мен.	107 и больше	106-87	86 - 77	76-70	69 и мен.
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5-7	7 и бол	6-3	2-1	0	-1	9 и бол.	8-5	4-3	2-1	0
5	Смешанное передвижение на 1000м	5-7	5.20 и меньше	5.21-6.40	6.41-7.00	7.01-7.30	7.31-8.30	6,00 и меньше	6,01-7,00	7,01-7,35	7,36-8,00	8,01-8,30
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	5-7	15 и бол.	14-12	11	10- 8	7 и мен.	14 и бол.	13-11	10	9-7	6 и мен.

**2.5. Методические материалы****Учебно-методическое обеспечение**

Весь учебный материал программы распределен с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Принципы построения программы:** актуальность, реалистичность, систематичность, активность, интеграция, воспитывающий характер обучения, построение программного материала от простого к сложному, доступность материала, повторность материала, совместная деятельность, контролируемость.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

**Организационные:**

- ✓ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь);
- ✓ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ **Поточный** (при котором гимнастики одна за другой без пауз выполняют упражнение);
- ✓ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

✓ **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).

**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.

**Этапы обучения:**

**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.

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*. 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-х задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

**Работа с педагогами** предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы.

**Работа с родителями** предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуг.

**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.).

#### ***Методические материалы:***

Для работы по программе можно использовать следующие учебно-методическое обеспечение:

- «Физическая культура. Гармоническое развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие. 1-4 классы. (Москва. Издательство «Просвещение, 2012г).

- Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение, 2011г).

- Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы- электронный учебник.

-использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

- видеоматериалы,

- таблицы нормативов по ОФП,

- инструкции по ТБ

- план спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ

## **2.6 . Список литературы**

1. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева . Москва: Радуга, 1984. 256с
2. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004. 214с
- 3.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2018. 242с
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. Москва: Физкультура и спорт, 1976.169с
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов –на- Дону: Феникс, 2002.384с
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. Москва: Айрис-пресс, 2004. 112с
7. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2001.94с.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. Москва: ВЛАДОС, 1999. 176 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. Москва: ВЛАДОС, 2000. 448 с.
10. Смолевский В.М. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 160 с.
- 11.Коркин В.П. Акробатика для детей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ по ред. М.Я. Набатниковой . Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

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

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Москва: Просвещение, 1984, 288 с
2. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология: учеб. Пособие. Москва: ИНФРА-М, 1997. 256 с.
3. Загорский. Б. И. Физическая культура. Москва : Высшая школа, 1984 . 288с.
4. Спортивная гимнастика. учебник для институтов физической культуры / Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 327 с.
5. Гимнастика. учебник для техникумов физической культуры./ М. Л. Украна, А. М. Шлемина. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 422 с.

### **Интернет – источники:**

1. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/85>

**Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.**

Цель: *Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6 - 12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 5 -7 лет.

*Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.*

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

***Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике.***

***Первый комплекс***

<b>Описание упражнений</b>	<b>Количество повторений</b>	<b>Указание к выполнению</b>
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п.,	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.

7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.		
<b>6.И.п.</b> - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<b>7.Бег</b> на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

**Второй комплекс**

<b>Описание упражнений</b>	<b>Количество повторений</b>	<b>Указание к выполнению</b>
<b>1.И.п.</b> - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<b>2.И.п.</b> - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<b>3.И.п.</b> стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
<b>4.И.п.:</b> основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<b>5.И.п.:</b> - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<b>6.И.п.</b> - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<b>7.И.п.</b> - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<b>8.Бег</b> на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

### Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p><b>2.</b>И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p><b>3.</b>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p><b>4.</b>И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<p><b>6.</b>И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p><b>7.</b>И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов</p>	6-10 раз	Прогнуться как можно больше.
<p><b>8.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тип занятия	Тема занятия Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Кол-во часов	Вид контроля	Формы аттестации/контроля	Дата проведения	коррекция
1	Комплексный	Инструктаж по ТБ Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Состояние и развитие спорта в России.		1	Текущий	Опрос. Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Развитие физических качеств в течении каждого занятия учебного года		1	Контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
3	Изучение нового материала	Учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду. Ознакомить с построением в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Бег 30 метров. Подвижные игры и эстафеты. «Салки с приседанием», «Слушай сигнал». Бег 100 метров..	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
4	Комплексный	ОРУ. Бег 30 метров. Техника челночного бега 3х 10 метров. Подвижные игры и эстафеты. Игра на внимание.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
5	Комплексный	ОРУ. Перестроение на месте в две колонны. Эстафета с мячами. Подвижные игры. (День, ночь)Игра на внимание.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
6	Изучение нового материала	ОРУ. Ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель. Повторить бег по прямой в шеренгах. Техника челночного бега 3х10 с кубиками. Бег100 м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
7	Комплексный	ОРУ. Техника челночного бега 3х10 с кубиками. Подвижные игры и эстафеты : «К своим флажкам», «Вызов номеров» , «Цепи кованные». Бег 100м.Игра на внимание.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
8	Изучен	ОРУ. Разучить перестроение из	Уметь	1	Текущий,	Наблуде		

	ие нового материала	колонны по одному в колонну по три по отделениям по заранее расставленным направляющим. Техника метания мяча в цель. . Подвижные игры и эстафеты: «Гуси- лебеди», «Ловишка». Бег 100м.Поднимание ног на гимнастической стенке.2 по 10.	выполнять легкоатлетические элементы.			ние Оценка тренера-преподавателя		
9	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Ознакомить детей с правильной осанкой. Техника метания мяча в цель. Прыжки в длину с места.. Подвижные игры и эстафеты: «Гуси- лебеди», «Ловишка». Бег100м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
10	Изучение нового материала	ОРУ. Упражнения с малыми мячами. Разучить отталкивание одной ногой при прыжках в длину с разбега. Техника метания мяча в цель. «Метко в цель». Подвижные игры и эстафеты: «Цепи кованные», «Ловишка». Бег100м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
11	Комплексный	ОРУ. Повторить прыжки в длину с разбега. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Игра «Волк во рву». Техника метания мяча в цель. Эстафета – с мячами, "Передал - садись", «Вызов номеров». Бег 100м.Игра на внимание.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
12	Изучение нового материала	ОРУ. Разучить перестроение в три шеренги по отделениям. Разучить прыжки через длинную качающуюся скакалку. Игра «Волк во рву». Техника метания мяча. Игра «Метко в цель».	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
13	Комплексный	ОРУ. Повторить прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игры «Совушка», «Третий лишний». Бег 30 м. Эстафета «Вызов номеров», «Посадка картофеля» Бег 100 м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
14	Изучение нового материала	ОРУ. Разучить построение в две шеренги по расчету тренера. Ознакомить с приемами контроля за осанкой. Прыжки через скамейку, прыжки на скамейку.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
15	Изучение нового материала	ОРУ. Ознакомить с расчетом на первый-второй. Ознакомить с переноской гимнастических скамеек. Челночный бег 3X10 м. Игры и эстафеты. Бег 100 м. Игра на внимание.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
16	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку. Метание малого мяча. Игра «Мяч	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка		



		среднему». Игра «Смотри за сигналом». Игра «Кто дальше бросит?» Бег 30 м на скорость. Преодоление препятствий. Бег 100 м/ Поднимание ног на гимнастической стенке.	ческие элементы.			тренера-преподавателя		
17	Комплексный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Разучить игру «Парашютисты». Метание малого мяча. Игра «Мяч среднему». Игра «Смотри за сигналом». Игра «Кто дальше бросит?» Бег 30 м на скорость. Бег 100 м	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
18	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игры «Зайцы в огороде». «Собери в слепую» Прыжок в длину с места. Упражнения на мышцы спины. Челночный бег 3x10. Игра «Ловишка» Бег 100 м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
19	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка «Ванька-встанька». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Игра «Третий лишний» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы.	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
20	Комплексный	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках. Мост из положения лежа на спине. Шпагаты. Игра «Ловишки», «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы.	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
21	Изучение нового материала.	Кувырок в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы.	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
22	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
23	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Кувырок в полушпагат. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств. Анализ выступлений на соревнованиях, разбор ошибок.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
24	Изучение	2-3 кувырка вперед и назад. Переворот в сторону. Стойка на	Уметь выполнять	1	Текущий контроль	Наблюдение		

	нового материала.	голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	акробатические элементы отдельно и в комбинации		ь	Оценка тренера-преподавателя		
25	Комплексный	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лёжа и стоя. Переворот в сторону. Стойка на лопатках. Стойка на голове.. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
26	Изучение нового материала.	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
27	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств. <i>Проведение беседы на тему «ВФСК ГТО» (популяризация ГТО)</i>	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
28	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1	Текущий контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
29	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Развитие физических качеств. Подвижные игры	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1	Контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		

30	Изучение нового материала.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
31-32	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	2	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
33	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
34	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Кольцо». Мост из положения стоя. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
35	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Стойка – мост. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
36	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
37	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
38	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		

		стенку «веселый клоун». Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.					
39	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя	
40	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя	
41	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя	
42	Комплексный	Кувырки вперед и назад с заданной скоростью. Стойка на голове, на груди. Переворот назад, вперед. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Переворот в сторону. Мост из различных положений. Шпагаты. Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя	
43	Комплексный	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. «Кольцо». Смешанные упоры, повороты, прыжки Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь держать равновесие на одной ноге.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя	
44	Учетный	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игры «Кто больше?». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические	1	Контроль	Наблюдение Оценка тренера-	

		Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	элементы в комбинации			преподавателя. Опрос		
45	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Полуприседание во I, II, III позициях. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног, полуприседания во I, II, III позициях.	1	Текущий.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
46	Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Полуприседание во I, II, III позициях. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	1	Текущий.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
47	Комплексный	Позиции ног, рук. Полуприседание во I, II, III позициях. Положение рук и движение ими. Шпагаты. Игра «День и ночь». Развитие и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	1	Текущий.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
48	Изучение нового материала.	Глубокое приседание во II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра на внимание «Точность». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	1	Текущий.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
49	Комплексный	Глубокое приседание во II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Позиции ног, рук. Шпагаты. Положение рук и движение ими. Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	1	Текущий.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
50	Учетный	Полуприседание во I, II, III позициях. Глубокое приседание во II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	1	контроль.	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
51	Комплексный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты с мячом. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
52	Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		

		«Ловишки». Развитие физических качеств.				ателя		
53	Учетный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Эстафеты с мячом. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	1	контроль	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
54	Изучение нового материала.	Висы и упоры: - вис стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади, - вис присев, присев сзади, лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
55	Комплексный	Висы и упоры: - вис стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади, - вис присев, присев сзади, лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Махом одной и толчком другой, переворот в упор, подъем переворотом. Игра «Хитрая лиса». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
56	Комплексный	Висы и упоры: - вис стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади, - вис присев, присев сзади, лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Махом одной и толчком другой, переворот в упор, подъем переворотом. Перемах правой, левой. Соскок боком. Игра «Снайпер». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
57	Комплексный	Висы и упоры: - вис стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади, - вис присев, присев сзади, лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Махом одной и толчком другой, переворот в упор, подъем переворотом. Перемах правой, левой. Соскок боком. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения на низкой перекладине.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
58	Изучение нового материала.	Разбег, наскок, толчок, прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, по канату (высота 2м). Игра «Хитрая лиса». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
59	Комплексный	Прыжок прогнувшись. Лазание по	Уметь	1	Текущий	Наблюдение		

	ксный	наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, по канату (высота 2м). Игра «Выше ноги от земли». Развитие физических качеств.	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.			Оценка тренера-преподавателя		
60	Комплексный	Прыжок прогнувшись, ноги врозь. Лазание по канату. Игра «Белые медведи». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
61	Комплексный	Прыжок прогнувшись, ноги врозь. Лазание по канату. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
62	Комплексный	Прыжок прогнувшись, ноги врозь. Подвижные игры Развитие физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
63	Комплексный	Прыжок прогнувшись, согнув ноги. Игра «Снайпер». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
64	Комплексный	Прыжок прогнувшись, согнув ноги. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
65	Комплексный	Прыжок прогнувшись, согнув ноги. Игра «День и ночь». Развитие физических качеств. Беседа «Питание и его значение в сохранности здоровья»	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя. Опрос		
66	Комплексный	Прыжок прогнувшись, согнув ноги. Эстафеты с мячом. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
67	Совершенствование ЗУН	Прыжок прогнувшись, согнув ноги. Игра «Выше ноги от земли». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		

68	Комплексный	Меры предупреждения травматизма. Вскок, соскок. Поворот на 90 градусов. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами, ходьба на носках. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 90 градусов.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
69	Комплексный	Вскок. Поворот на 90 градусов. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Кувырок вперед с удержанием. Соскок прогнувшись. Игра «Хитрая лиса». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 90 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
70	Комплексный	Вскок боком с мостика. Поворот на 180 градусов. Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Танцевальные шаги «полька». Кувырок вперед с удержанием. Соскок «Рондат». Спортивная игра «пионербол». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 180 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
71	Комплексный	Поворот на 180 градусов. Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Переменный шаг, шаг галопа с различными положениями рук. Кувырок вперед с удержанием. Соскок «Рондат», прогнувшись. Спортивная игра «пионербол». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 180 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
72	Комплексный	Вскок боком с мостика. Поворот на 180 градусов. Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Переменный шаг, шаг галопа с различными положениями рук. Кувырок вперед с удержанием. Соскок «Рондат», Спортивная игра «пионербол». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 180 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
73	Комплексный	Поворот на 180 градусов. Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Переменный шаг, шаг галопа с различными положениями рук. Кувырок вперед с удержанием. Соскок «Рондат», Спортивная игра «пионербол». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 180 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		



74	Комплексный	Вскок, соскок. Поворот на 90, 180 градусов. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Кувырок вперед с удержанием. Соскок «Рондат». Игра «Кто дальше?». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 90 180 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
75	Совершенствование ЗУН	Вскок, соскок. Поворот на 90 градусов. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Танцевальные шаги. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять вскок, соскок, поворот на 90 градусов, прыжки и танцевальные шаги.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
76	Комплексный	Игры: «Пустое место», «Хитрая лиса». Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
77	Совершенствование ЗУН	Игры: «Выше ноги от земли», «Удочка». «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
78	Совершенствование ЗУН	Игры: «Петушки», «Подвижная цель», «Пронеси мяч». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
79	Совершенствование ЗУН	Игры: «Хитрая лиса», «Выше ноги от земли». Эстафеты с акробатическими элементами (кувырок вперед). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
80	Теория, Совершенствование ЗУН	Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой Разновидности ходьбы и бега. Метание малого мяча. Игра- бег по кочкам. Бег 30 м на скорость. Игра «Белые медведи», «Запрещенное движение», Игра «Зайцы, сторож и Жучка», «Так и так». Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Бег на 100 м Беседа по пропаганде ВФСК ГТО	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя. Опрос		

81	Изучение нового материала	Учить технике метания мяча, упр. с малыми мячами. Челночный бег , 3X10 м. Бег – 100м Игры «Воробьи- вороны», «Вызов номеров», «Снайперы». Линейная эстафета.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
82	Комплексный	Игра «Салки». ОРУ в строю. Продолжать обучать технике метания мяча. Челночный бег 3X10 м. Бег – 100м Игры Игра «Метко в цель», «Кто точнее?». Бег на 100 м . Игра «Снайперы»	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
83	Совершенствование ЗУН	ОРУ в кругу. Продолжать обучать технике метания мяча. Прыжок в длину с места. Упражнения на скорость. Игра «Прыжки по кочкам», «Волк во рву». Бег 100 м.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
84	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Уметь выполнять ОФП	1	Тестирование	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
85	Совершенствование ЗУН	Подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры.	1	Текущий	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
86	Комплексный	ОРУ. Техника высокого старта. Метание малого мяча. Игры «Веселые прыгалки» ( резинка), «Ипподром», «Волк во рву». Бег 500 м. Игра-тест «Всегда начеку». Осваивание игры в пионербол.	Уметь выполнять легкоатлетические элементы.	1	Текущий,	Наблюдение Оценка тренера-преподавателя		
<b>86 занятия 86 часов</b>								

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Бег 10м или 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

### 2. Челночный бег 3\*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

### 3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

### 4. Смешанное передвижение на 1000м

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат – расстояние за которое время испытуемый преодолеет дистанцию 1000м при смешанном передвижении .

### 5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами ( юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

### 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 минут

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.