

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МДОАУ «Детский сад
№ 3 "Теремок" п. Новосергиевка
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом заведующего
МДОАУ «Детский сад № 3
"Теремок" п. Новосергиевка
от 30.08.2024 № 36

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
физической направленности**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Возраст детей 6-7 лет
Срок реализации 9 месяцев**

Программа составлена:
педагогом дополнительного образования
Абусевой Е.В.



Содержание

		стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5-8
1.1.	Пояснительная записка	5-6
1.2.	Цели и задачи реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика».	6-7
1.3.	Принципы и подходы к формированию Дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика».	7
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7-го года жизни.	7 -8
1.5.	Планируемые результаты освоения Дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»	8
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9 -10
2.1.	Методы реализации Дополнительной общеразвивающей программы.	9
2.2.	Формы реализации Дополнительной общеразвивающей программы.	10
2.3.	Программное содержание	
2.4.	Интенсивность нагрузки	11
2.5.	Взаимодействие с родителями	10
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11-12
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	11
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей.	12
3.3.	Формы проведения промежуточной аттестации	13-19

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»
Обоснование для разработки Дополнительной общеразвивающей программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 –ФЗ 2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Цель программы	Создать оптимальные условия для всестороннего развития личности дошкольника, повышать популярность занятий гимнастикой в детском саду.
Задачи дополнительной общеразвивающей Программы	<ul style="list-style-type: none"> - обучать определенным двигательным умениями и навыками, а также приемам страховки при занятиях на тренажерах; обучать детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. - развивать физические качества (гибкость, ловкость, равновесие), лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. - воспитывать эстетические, нравственных, волевые качества ребенка; потребность в здоровом образе жизни, любовь к спорту и движению.
Сроки и этапы реализации программы	<p>9 месяцев (36 часов)</p> <p>Этапы реализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения общей физической подготовки, включающие в себя упражнения хореографии и ритмики;

	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения специальной физической подготовки (на спортивных тренажерах); • упражнения акробатики; • упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи; • постановка и разучивание гимнастического номера; • закрепление номера и показ на публику.
Ожидаемые результаты	<p>К концу года обучения по данной программе дети 6-7 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняет подготовительные упражнения; • выполняет упражнения для развития отдельных групп мышц; • умеет сохранять интервалы в движении; координировать свои движения; • хорошо ориентируется в пространстве; • выполняет элементы художественной гимнастики; • передаёт игровые образы различного характера; • умеет выполнять страховку партнера при работе на спортивных снарядах. • умеет вежливо и уважительно относиться к партнеру. • умеет придумывать новые движения, интерпретировать знакомые и импровизировать на основе двигательного опыта, жизненных впечатлений и музыки; • принимает активное участие в конкурсах, выступлениях.
Форма объединения	Гимнастическая группа.

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по гимнастике. Гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения. Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Занятие гимнастикой способствует формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Целесообразность и актуальность программы.

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 6-7 лет.

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, магнитофон, CD-диски, флешки). Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному),

предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель: Создать оптимальные условия для всестороннего развития личности дошкольника, повышать популярность занятий гимнастикой в детских садах.

Образовательная - обучать определенным двигательным умениями и навыками, а также приемам страховки при занятиях на тренажерах; обучать детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Развивающая - развивать физические качества (гибкость, ловкость, равновесие), лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательная - воспитывать эстетические, нравственные, волевые качества ребенка; потребность в здоровом образе жизни, любовь к спорту и движению.

Сроки реализации программы

Срок реализации Программы 1 год обучения.

Возраст детей: предусмотрена работа с детьми 6-7 лет.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек в группе.

Режим занятий -2 занятие в неделю, соответственно 8 занятия в месяц, 36- в год.

Продолжительность занятия составляет для детей: 6– 7 лет – 35 минут.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы Принципы:

В основу программы заложены следующие основные принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);

В программе учитываются следующие подходы:

1. Индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребёнку.
2. Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка.
3. Системный подход-это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребёнка.
4. Индивидуальный подход - выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребёнка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

1.4.Возрастные и индивидуальные особенностей развития детей 6-7 года жизни:

В этом возрасте ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Условия организации учебно-воспитательного процесса

- оборудование специального помещения с ковровым покрытием для партерной гимнастики;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности;
- специальная обувь и форма одежды педагога и детей (что соответствует температурному режиму);
- техническое обеспечение занятия;
- подбор необходимой наглядности, реквизита и других атрибутов.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы «Гимнастика»

К концу года обучения по данной программе:

- выполняют подготовительные упражнения;
- выполняют упражнения для развития отдельных групп мышц;
- умеют сохранять интервалы в движении; координировать свои движения;
- хорошо ориентируются в пространстве;
- выполняют элементы художественной гимнастики;
- передают игровые образы различного характера;
- умеют выполнять страховку партнера при работе на спортивных снарядах.
- умеют вежливо и уважительно относиться к партнеру.
- умеют придумывать новые движения, интерпретировать знакомые и импровизировать на основе двигательного опыта, жизненных впечатлений и музыки;
- принимают активное участие в конкурсах, выступлениях.

II. Содержательный раздел Программы.

2.1. Методы реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для успешного решения задач 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).

2. Мотивационные

- убеждение
- поощрение

2.2. Формы реализации Дополнительной общеразвивающей программы.

Обучение проходит в форме занятия.

Форма занятий: практическая, индивидуальная, интегрированная с элементами импровизации, домашние задания, репетиционно - постановочная работа.

Этапы практического занятия

	Содержание занятия
подготовительная часть	занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений
основная часть	решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики
заключительная часть	выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху

- Условиями проведения занятий в спортивном зале являются:
- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
 - наличие спортивной формы (шорты, майка, носки)

2.3. Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, чистоты сердечных сокращений и др.

Пути повышения физической нагрузки:

- усложнение двигательных заданий;
- увеличение темпа выполнения движений;
- увеличение дозировки, количества повторов;
- увеличение длины дистанции;
- увеличение веса физкультурных пособий (до 500 г);
- использование фронтального и поточного способов выполнения движений;
- непосредственное участие взрослого

Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности. При значительном утомлении все перечисленные признаки резко выражены. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить нагрузку для них, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т. д.

Если у всех детей имеют место выраженные признаки утомления, воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить ее и перестроить занятие.

Эффективность занятия зависит не только от правильного его построения, но и от достаточного оборудования зала и соблюдения соответствующих гигиенических условий.

2.4. Взаимодействие с родителями

Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам и выступлениям. Беседа с родителями, их участие в работе кружка помогает закрепить знания и навыки, полученные детьми на занятиях в домашних условиях. Тем самым помогают достичь желаемых результатов.

III. Организационный раздел Программы

3.1 Описание материально – технического обеспечения реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»

- музыкальный зал;
- мультимедийный проектор с экраном;
- картотека MP3 дисков;
- флешкарты; -ноутбук;
- усилитель колонки;
- записи фонограммы в режиме + и –
- телевизор
- музыкальный центр;

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика» используется спортивное оборудование: гимнастические маты, батут, фитбол мячи, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты. Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья». Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

спортивное оборудование и инвентарь	КОЛ-ВО
Обручи пластмассовые	20 шт
Мячи резиновые большие	17 шт
Гимнастические палки	20 шт
Маленькие пластмассовые мячи	60 шт
Мат большой	1 шт
Гимнастические скамейки	4 шт
Шведская стенка	1 шт
Ленты цветные	20 шт
Мяч футбольный	3 шт
Ракетки для настольного тенниса	6 шт
Мяч баскетбольный	3 шт
Гимнастические юбки для девочек	15 шт
Гимнастические купальники для девочек	15 шт
Гимнастические шорты для мальчиков	10 шт
Кольцеброс	20 шт
Кегли	55 шт
Скакалки	15 шт

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей.

1. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Программа «Старт» для детей Москва Владос 2014
2. Н.А. Фомина «Сказочный театр физической культуры», Издательство «Учитель», 2003.
3. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста». Издательство «Линка - пресс»
4. Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова «Ритмика в детском саду», Издательство «УЦ «Перспектива», 2011
5. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Издательство «Детство – пресс» - 2000
6. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду». Издательство «Детство – пресс» 2009
7. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008

Средства обучения

Спортивное оборудование и тренажеры: маты, лестница, скамейки и т.п.

Атрибуты: ленты (по две на каждого ребёнка), обручи, мячи, гимнастические палки.

Костюмы: гимнастические купальники и юбочки для девочек, гимнастические шорты и майки для мальчиков, эстрадные «Карапузы»

Пособия: иллюстрации, фонограммы, видеоматериалы.

3.3 Формы проведения итогов реализации программы.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний основ гимнастики. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах:

1. Концерты, праздники
2. Открытые занятия.
3. Педагогическая диагностика

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях, в концертной деятельности на районном уровне.

По окончании учебного года проводится итоговое занятие для родителей, на котором отмечают самые активные воспитанники. Всем участникам вручаются памятные дипломы с пожеланиями продолжить заниматься гимнастикой после выпуска из детского сада.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Программное содержание	Содержание занятий	Количество часов
I. Общие сведения о гимнастике	Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.	<i>1 час</i>
II. Упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости	<i>7 часов</i>
III. Упражнения на развитие ловкости и координации	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти.	<i>6 часов</i>
IV. Упражнения хореографии и ритмики	Формирование эстетических качеств ребенка.	<i>5 часов</i>
IV. Акробатические упражнения	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений.	<i>17 часов</i>
<i>Итого</i>		<i>36 часов</i>

Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

Дата	Содержание занятий, задачи	Оборудование
<i>Сентябрь</i>		
1	Задачи: 1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. игра «Мяч сквозь обруч».	Мат, мячи, обручи
2	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Игра «Что изменилось?»	гимнастическая скамейка,
3	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;	Лестница
4	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке, игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Маты, мячи
<i>Октябрь</i>		
5	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка».	Удочка
6	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 1. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.	Маты мячи
7	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».	Маты, мячи
8	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты.	Маты
<i>Ноябрь</i>		
9	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка»	Маты
10	Задачи: 1. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев»	Маты

	2. Игра «Ловля обезьян».	
11	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты» 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.	Маты
12	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).	Маты
<i>Декабрь</i>		
13	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Маты
14	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.	Маты
15	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на голове». 2. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
16	Задачи 1. Разучить упражнение Складка». 2. Игра «Выручай!»	
<i>Январь</i>		
17	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 2. Игра «Сороконожка на лыжах».	Маты
18	Задачи: 1. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 2. Релаксация «Спящий котенок».	Маты
19	Задачи: 1. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 2. Игра «Кто ловчее?».	Маты
20	Задачи: 1. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)	Маты лестница

	2. Игра «Пожарные на учении».	
<i>февраль</i>		
21	Задачи: 1. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 2. Игра «Быстрый мячик».	Маты
22	Задачи: 1. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой). 2. Игра «Удочка»	Маты
23	Задачи: 1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. 2. Развивать силовые способности	Гимнастическая скамейка
24	Задачи: 1. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).	Маты
<i>март</i>		
25	Задачи: 1. Развивать скоростные качества 2. Игра «Ищи ведущего».	
26	Задачи: 1. Повторить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).	Маты
27	Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Развивать координационные способности. 3. Игровое упражнение «Качалочка»	Маты
28	Задачи: 1. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Развивать координационные способности. 3. Игровое упражнение «Самолет»	
<i>апрель</i>		
29	Задачи: 1. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 2. Пластический этюд с лентами	ленты
30	Задачи: 1. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор	обручи

	присев 2. Пластический этюд с обручем	
31	Задачи: 1. Закреплять упражнение «Складка». 2. Пластический этюд с лентами	Ленты маты
32		Маты
<i>май</i>		
33	Задачи: 1. Обучать ритмическим движениям. 2. Ритмический танец «Веснянка»	Маты
34	Задачи: 1. Обучать ритмическим движениям. 2. Ритмический танец «Веселая импровизация»	Маты
35	Задачи: 1. Обучать ритмическим движениям (СА-фи-данс) 2. Ритмический этюд «Солнечные лучики»	Маты
36	Задачи: 1. Обучать ритмическим движениям (СА-фи-данс) 2. Ритмический этюд «Удивительные цветы»	

Тестирование физической подготовленности и физического развития.

Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам

1. Бег 30 метров с высокого старта.

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.

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 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. 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 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. 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** Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от

вертикали - **0,6-0,4** Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу

- **0,3-0,2** 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 - **0,8**

То же, нога на уровне груди - **0,6-0,4**

То же, нога на уровне плеча - **0,3-0,2**

То же, нога на уровне уха - **(без сбавки)**

Контрольные упражнения и нормативы для оценки подготовленности детей по гимнастике

Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
<i>Сформирован</i>			
10	160	16	5,8
9,9	155	-	5,9
9,8	151	15	6,0
9,7	148	-	6,1
9,5	145	14	6,2
9,6	142	-	6,3
9,7	139	13	6,4
9,6	136	-	6,5
9,5	132	12	6,6
9,4	128	11	6,7
9,3	124	10	6,8
<i>На стадии формирования</i>			
8,0	120	9	6,0
7,8	116	8	7,0
7,5	112	7	7,1
6,0	108	6	7,2
5,5	104	5	7,3
<i>Не сформирован</i>			
4,0	100	4	7,4
3,5	96	3	7,5
3,0	92	-	7,6
2,5	88	2	7,7
2,0	84	-	7,8
1,0	81	1	7,9