

МАДОУ «ЦРР-детский сад №16»  
Ново-Савиновского района г.Казани

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет  
протокол от 28.08.2025 № 1  
Председатель педсовета  
Хамидуллина А.З.

«УТВЕРЖДАЮ»

заведующий МАДОУ  
«ЦРР – детского сада № 16»  
приказ № 20-ДПУ от 15.09.2025г.  
Шайдуллина Е.В

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивное направления**

**(ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**  
**для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) первый и второй  
год обучения**

**Спортивная гимнастика**

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Разработчик программы:

Сабирзянова Г.К.

**Казань-2025**

**Введение**

Предлагаемая дополнительная обще развивающая программа МАДОУ "Центр развития ребёнка – детский сад №16" Ново-Савиновского района г.Казани

(Далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.**

**В.А. Сухомлинский.**

### **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-оздоровительные группы по художественной гимнастике.

Спортивная 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 своё собственное восприятие музыки, спорту, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные умения и навыки.

Дополнительная обще развивающая программа **«Спортивная гимнастика»** вводит детей в большой и удивительный мир спорта, гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца, спорта. В её основу легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Поэтому данная программа носит **физкультурно-спортивную направленность**, предусматривает **стартовый уровень освоения**.

### **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 возраста рассматривается, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Данная программа призвана решать задачи по охране и укреплению здоровья и становлению личности, развитию физического и психического потенциала ребёнка.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений. Использование как традиционных, так и инновационных методов и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

**Цель программы:** развитие гибкости, ловкости, выносливости, формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные задачи 1 года обучения:**

- Формирование умений и навыков двигательной активности;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);

#### **Развивающие задачи:**

- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Содействие всестороннему физическому развитию.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

#### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепление здоровья дошкольников.

### **Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-7 лет.**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности</b>
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть методически правильным, занятие –игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

### **Формы обучения и режим занятий**

Основными формами организации деятельности детей на занятии являются:

1. Индивидуальная.

2. Групповая и работа по подгруппам.
3. Тестирование (промежуточное и итоговое).
4. Участие в спортивных праздниках.

Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 25-30 минут, с группой численностью 10-15 человек.

**Объем и срок реализации программы.**

Сроки реализации программы 1 год

Количество учебных часов в год – 65

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки результатом реализации программы является

**Ожидаемый результат:**

1. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
2. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
3. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
4. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Мониторинг проводится исключительно с целью индивидуализации образовательного процесса и оптимизации работы с группой детей. Все данные заносятся в сводную диагностическую карту обследования, которые помогают проанализировать результаты обследования, спланировать работу и увидеть динамику развития ребенка.

**Оценкой результатов является диагностическая таблица наблюдений**, которая, включает в себя несколько граф показателей

В середине года проводится открытая образовательная деятельность, в мае итоговая. Промежуточным выявлением знаний является проведение мониторинга на начало и конец года (в виде диагностической карты).

**Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:** посещение открытого мероприятия педагогами ДОУ, отчет с презентацией о работе дополнительного кружка.

Форма диагностической карты:

Критерии ФИО ребёнка	Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.	Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.	Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см.	Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Теоретическая подготовка**

Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения спортивного травматизма. Терминология гимнастических упражнений.

### **2.2. Физическая подготовка**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

### **2.3. Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,

- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,

- лазание по канату на время.

- игры и игровые задания,

- прыжки через скакалку без остановок,

- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки на возвышенность, спрыгивания,

- упражнения с небольшим отягощением,

- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,

- эстафеты с элементами акробатики,

- подвижные игры,

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,

- зеркальное выполнение упражнений,

- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты

- упражнения на растягивание,

- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)

- вращения и махи.

## **Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах**

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.

- шпагаты, (продольный, поперечный).

- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (бег с разными заданиями, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

### 3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 180 градусов.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

### 4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах 1,2 год обучения

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение горизонта.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

### 2. Развитие силы.

#### Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату с помощью ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (наскоки на возвышение без остановок).
- бег с ускорением 15-20 метров.

#### Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг со страховкой (количество)
- стойка силой у опоры (количество).
- стойка на руках у опоры (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

### 3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.- при стенах стойка на руках в течение 20 секунд.

### 4. Работа на снарядах.

#### Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

#### Акробатическая подготовка.

- кувырки вперед и назад.
- перевороты боком и назад.
- рондат (переворот боком). 9

- мост из положения лежа.
- мост с колен наклоном назад.
- мост из положения стоя на возвышение.
- стойка на лопатках на время.
- стойка на руках у опоры.

Опорный прыжок.

- с шага толчком одной напрыгивание на две ноги на возвышение 10 см, прыжок вверх прогнувшись.

- напрыгивание на гимнастический мост с разбега прыжок вверх прогнувшись.

Брусья женские.

- вис хват сверху в покое.
- «флажок» вис на согнутых руках.
- «обезьянка» в висе хват сверху ходьба на руках.
- махом вперёд подъём переворотом
- «рабочий» упор хват сверху, и серия малых отмахов назад с возвращением в упор.
- из упора хват сверху оборот назад.
  - из виса хват сверху удержание угла ноги вместе.

Бревно.

- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону.
- стойка на полупальцах, в полуприседах.
- стойка с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.
- на низком бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»)
- «седы» на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги).
- упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, положение лёжа на спине, животе.
- шаги простые вперед, боком, назад.
- из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках.
- из упора присев поперек кувырок вперед в положении лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.
- наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата.
- из упора стоя на скаки в упор продольно, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади.
- «цапелька», руки на пояс.
- сосокок – прыжок прогнувшись вверх.
  - сосокок – рондат.

## **Средства организации и проведения образовательного процесса** **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц рук
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. Упражнения для развития мышц спины
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. Упражнения для развития выносливости
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. Упражнения для развития координации
9. Элементы хореографии
10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата 14

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Наклоны вперед из различных исходных положений
2. Шпагаты
3. «Мост»
4. Махи ногами
5. Стойки на руках
6. Специальные упражнения на брусьях
7. Упражнения для развития специальной прыгучести
8. Упражнения для улучшения техники разбега
9. Хореографическая подготовка

### **Типовое содержание занятий.**

#### 1. Подготовительная часть:

- вводная часть;
- групповая разминка;
- индивидуальная разминка

#### 2. Основная часть:

Упражнения на первом виде (снаряде)

- специальная разминка;
- подходы;
- разминочные
- установочные
- основные
- дополнительные

Упражнения на других видах по той же схеме

#### 3. Заключительная часть.

## **Система контроля и зачетные требования**

По окончании каждого учебного года уровень знаний, умений и навыков занимающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Упражнения для развития силы Упражнения	1-й год обучения	2-год обучения
<b>Методические указания</b>		
1.Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями 0,2 кг (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или на перекладине	3 серии по три раза	3 серии по пять раз в быстром темпе
3. «Отжимания» в упоре лежа (спина прямая)	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по пять раз	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по 10 раз
4.Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
5.Лежа на животе, на мате: поднимание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
6.Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	2 серии по 5 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.	2 серии по 10 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.
7.В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз
8.Угол в висе на гимнастической стенке (держать)	2 серии по 5 сек Пауза для отдыха 5 сек	1 серия по 10 сек
9.Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого угла	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз в быстром темпе
10.Приседание на правой, левой ноге («пистолетик») у опоры	1 серия по 3 раза на каждой ноге	1 серия по 5 раз на каждой ноге
11.Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Использовать в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	Использовать в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны

Упражнения для развития гибкости Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Методические указания</b>		
1.Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2.Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	Постепенное увеличение амплитуды движений
3.Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.	Из седа ноги врозь под углом 90 град., держать 5 сек.
4. «Мост»	Из положения лёжа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из основной стойки, ноги прямые; из стойки на руках

5.Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (10-15 см) опоре
6.Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад. То же от приставленной ноги.	У опоры вперед, в сторону, назад. То же из положения ноги одна вперед (45-90 град.)
7.Выкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
8. «Корзиночка»	Носками касаться головы	Носками касаться головы

<b>Упражнения для развития прыгучести</b> Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Методические указания</b>		
1. Прыжки со скакалкой ноги вместе	5 раз подряд	15 раз подряд
2. Высокие прыжки ноги вместе	1 прямая на акробатической дорожке, колени, носки тянуть	1 прямая на акробатической дорожке, колени, носки тянуть
3. Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед	Прыгать без остановок	Прыгать без остановок
4. Прыжки в полном приседе «мячики»	Ноги вместе, руки на колени, 1 прямая акробатической дорожки	Ноги вместе, руки на колени, 2 прямых акробатической дорожки

<b>Упражнения для развития быстроты</b> Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Методические указания</b>		
1.Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
2.Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая, резкая смена направления и остановки по неожиданной остановке	Предельно быстрая, резкая смена направления и остановки по неожиданной остановке
3.Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	Основная стойка - упор присев- упор лежа - упор присев - встать. 6-8 раз

<b>Упражнения для развития выносливости</b> Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
<b>Методические указания</b>		
1.Равновесие на одной, держать	–	До 10 сек
2.Стойка на голове, держать	–	До 20 сек
3. Отмахи из упора на н/ж брусьев	Без учета высоты	До горизонтали

## Упражнения по акробатике для детей

### Упражнения по акробатике №1

- 1.И.п.- основная стойка.
2. «Ласточка», держать 3 сек.
3. Стойка-кувырок вперед в группировке.
4. Кувырок вперед ноги врозь, шпагат, руки в стороны, держать 3 сек.

### Упражнения по акробатике №2

- 1.И.п.- основная стойка.
  - 2.Колесо.
  - 3.И. п. - упор присев, кувырок назад в группировке.
  - 4.И.п.- основная стойка, мост из положения стоя, держать 3 сек.
  5. И. п. – лежа на спине, руки вверх, упор сидя сзади - складка, держать 3 сек., перекат назад «березка», держать 3 сек., перекат в упор присев.
  6. И. п. – упор присев, прыжок прогнувшись вверх.
- Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения, эти упражнения отменяются или заменяются более простыми и легкими.
- Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.**

Именно благодаря физическим упражнениям, значительно улучшается здоровье ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности.

## Примерные комплексы классического экзерсиса

### Комплекс

**I. И. п. — стоя боком у опоры.**

а)1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза; б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

**II. И. п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.**

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

**I. И. п. - стоя боком к опоре. Пассе пар тер из 1 позиции на 4 счета:**

1 -батман тандю вперед; 2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.

**II. И. п. - то же. Демирон де жамб пар тер на 4/4 такта:**

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой.

**I. И. п. - упор сидя. 1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.**

**II. И. п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.**

**III. И. п. - то же. Батман тандю жете до 90° из III позиции на 4/4 такта.**

По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (первый год обучения)

№	Содержание занятий, задачи
---	----------------------------

3 неделя Занятие 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей
4 неделя Занятие 3-4	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучать подготовительным упражнениям к группировке;</li> <li>Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;</li> <li>Ознакомить детей с перекатами;</li> <li>Игра «Пингвин с мячом».</li> </ol>

## Октябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 7-8	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить гимнастические упражнения на лестнице</li> <li>Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;</li> <li>Развивать скоростные качества.</li> <li>Игра «Ищи ведущего».</li> </ol>	60 мин
2 неделя Занятие 9-10	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить упражнение «Ласточка».</li> <li>Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»</li> <li>Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.</li> <li>Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</li> </ol>	60 мин
3 неделя Занятие 11-12	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить упражнение «Ласточка».</li> <li>Разучить упражнение «Коробочка».</li> <li>Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)</li> <li>Игра «Удочка»</li> </ol>	60 мин
4 неделя Занятие 13-14	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.</li> <li>Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)</li> <li>Игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	60 мин

## Ноябрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 15-16	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить полуспагати.</li> <li>Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	60 мин

2 неделя Занятие 17-18	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полуспагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	60 мин
3 неделя Занятие 19-20	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	60 мин
4 неделя Занятие 21-22	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	60 мин

## Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 23-24	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полуспагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.
2 неделя Занятие 25-26	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	60 мин
3 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полуспагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко»	60 мин
4 неделя Занятие 29-30	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).	60 мин.

	3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	
--	--	--

## Январь

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
2 неделя Занятие 33-34	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака»	60 мин
3 неделя Занятие 35-36	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	60 мин
4 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки»	60 мин.

## Февраль

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 39-40	Задачи 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	60 мин.
2 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки»	60 мин

3 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	60 мин
4 неделя Занятие 45-46	Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	60 мин.

### Март

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	60 мин
2 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	60 мин
3 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	60 мин
4 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить полуушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	60 мин.

### Апрель

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 45-46	Задачи: 1. Повторить стойку на руках 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полуспагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	60 мин
2 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полуспагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	60 мин
3 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полуспагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда	60 мин
4 неделя Занятие 51-52	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка».2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик» 3. Развивать силовые способности.4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.

## Май

1 неделя Занятие 53-54	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувыроков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет»	60 мин
2 неделя Занятие 55-56	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	60 мин
3 неделя Занятие 57-58	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;	60 мин

4 неделя Занятие 59-60	4. Игровое упражнение «Танец медвежат».  Задачи: 1. Повторить упражнения «лягушка», полуспагаты; 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полуспагат через плечо; 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Игровое упражнение «Колобок».	60 мин.
---------------------------	---	---------

**Всего : 65 занятий**

### ***III. ОРГАНИЗАЦИОЙ РАЗДЕЛ***

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение программы:**

Наименование ДПУ	Технические средства обучения	Демонстрационный материал	Помещение
<b>Спортивная гимнастика</b>	Ребристая доска Кубики пластмассовые Мячи маленькие Мчи большие Скамейки Кегли Обручи Дуги Маты Конусы Флажки Палки гимнастические Платочки Ленточки Скакалки Туннели Кольцебросы	Наглядный материал: Виды спортивных игр...	Спортивный зал

#### **3.2. Методическое обеспечение программы**

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 2009.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с анг. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 2009.

3. 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.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра – Спорт, 2010. -512 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2009.
6. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры 2-е изд. Под ред. Е.Г. Соколова. М., «Физкультура и спорт»,2009.
- 7.Гимнастика. Под общей редакцией канд. пед. наук А. Т. Брыкина. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 2009. . .
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
9. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. Г 48 2-е, перераб. /Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-336с., ил.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2009. – (Методика).
11. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
12. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2009.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2009.
- 19 . Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2008.

## Приложение 1

### Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.

**Цель:** Подготовить 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.

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.

## Приложение 2

Значение подвижных игр для дошкольников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

### **«Бездомный заяц»**

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Другие игроки-зайцы чертят себе круги, и каждый становится в свой дом. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, если забежит в какой-либо круг. Тогда заяц, который стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет теперь охотиться на него. Как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

### **«Колечко»**

Выбирается ведущий. Все игроки садятся на скамейку, берут колечко (вместо него может быть и пуговица). Дети держат руки «петушком» на коленках. Ведущий стоит перед игроками с колечком в руках. Он подходит к каждому участнику, дотрагивается до ладоней участников и кому-то одному кладет колечко. Дальше говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». В это время каждый участник игры пытается удержать того, у кого колечко, но ведь никто не знает, у кого оно. Если игрок с колечком вырывается, то он становится ведущим.

### **«Успей занять»**

Каждый из игроков чертит вокруг себя круг – это его домик, и становится в центре. Один из игроков (без круга) становится в середину площадки и говорит: «Раз, два, три – беги!» Когда сказано последнее слово, все игроки меняются местами, а ведущий игрок пытается занять чье-либо место. Кто не успел занять круг, становится ведущим, и игра продолжается.

### **«Два огня»**

На земле чертят две параллельные линии, которые образуют коридор, шириной 5-6 метров и длиной 8-10 метров. Игроки делятся на две равные команды и становятся вдоль коридора напротив друг друга.

А два ведущих – «огни» находятся в середине коридора. Дети бросают мяч друг другу. «Огни», передвигаясь по всему коридору, пытаются поймать мяч. Если мяч пойман, то игрок, бросивший мяч, выбывает из игры – «сгорает». Победил тот, кто сгорел последний.

### **«У медведя во бору»**

Водящий - «Медведь» усаживается на краю игровой площадки, в «лесной берлоге». Остальные участники становятся за чертой, обозначающей их «дом». Переступив границу «дома», они направляются «в лес», имитируя собирание грибов и ягод и приговаривая:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Вариант, при котором «Медведь» во время речитатива изображает сон:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь все спит

И на нас не глядит.

Тут же «Медведь» с рычанием выбегает из берлоги, а «грибники» спасаются от него, убегая в «дом». Тот, кого удалось поймать, становится водящим.

### **«Гуси»**

По краям игровой площадки располагаются два «дома», в одном из которых собираются игроки - «гуси». Выбранный на роль «волка» помещается в круг, символизирующий его логово. Ведущий отправляется в пустой «дом» и заводит диалог с «гусями»:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Так летите же домой!

- Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

- Ну, летите, как хотите,

Только крылья берегите!

«Гуси», взмахивая крыльями, пытаются переправиться в другой дом, а «волк их ловит».

Пойманный игрок становится «волком».

#### **«Водяной»**

В начале игры с помощью считалки выбирается игрок, который будет «водяным». Дети ходят вокруг водящего, который сидит или стоит с закрытыми глазами, и напевают песенку: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни хоть на чуточку, на минуточку!». После этих слов «водяной» встает, выбирает любого игрока, дотрагивается до него и пытается угадать, кто это. Если «водяной» правильно назвал имя ребенка, до которого дотронулся, угаданный становится новым «водяным».

#### **«Развей скучу»**

Для этой игры понадобятся стулья. Перед началом игры вдоль противоположных стен комнаты ставятся стулья. Дети садятся на них около одной из стен и читают следующий стишок:

Скучно, скучно так сидеть, 34

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли перебраться

И местами поменяться?

Как только эти слова произнесены, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Ребенок, оставшийся без стула, выбывает.

После этого ведущий игрок убирает еще 2 стула. Все повторяется до тех пор, пока последний игрок не займет единственный оставшийся стул. Он объявляется победителем.

#### **«Съедобное – несъедобное»**

В эту игру лучше играть с несколькими детьми. Кидая мяч ребенку, ведущий называет предмет. Если он съедобный, ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить. Кто допустил ошибку - выходит из игры.

#### **«Нужно – не нужно»**

Детки становятся в круг, воспитатель стоит внутри круга с мячом, и задает тему игры, например, «что нужно взять на пляж?» и поочередно называя предметы, бросает мяч детям. Если предмет нужен, малыш ловит мяч и говорит «нужен», если не нужен, то отталкивает мяч обратно воспитателю со словами «не нужен».

#### **«Третий лишний»**

Все игроки, создав круг, делятся на первый-второй, после чего вторые номера становятся за первыми, лицом к центру. Для игры выбирают двух ведущих. Они находятся за кругом на расстоянии 5-6 шагов друг от друга. Ведущие игроки начинают игру – первый убегает, а другой его ловит. Спасаясь от преследования, первый ведущий может стать впереди любой пары, и тогда игрок, который стоит сзади, оказывается лишним, ему нужно будет убежать от другого ведущего. Если же другой игрок догнал первого и коснулся его, то они меняются ролями. Ведущим игрокам не разрешается пересекать круг.

#### **«Удочка»**

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами игроков. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, тот заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

Сведения о подписях:

Документ подписан

Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ  
САД № 16" НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ  
Имя подписчика: Хамидуллина Алсу Зуфаровна  
Сертификат: 138879319997223468448425675660045653506  
Срок действия сертификата: 25.01.2027  
Дата подписания: 23.01.2026 13:46

Идентификатор ЭДО 019bea71-d3be-7041-8a1c-f16da4426bee

К

Документ передан через ЕЛМА365

Идентификатор документа: 019bea72-ab12-71de-ac1a-4859606251bb

К