

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №1»
Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.05.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ №1» НМР РТ
И.А. Сумин
Приказ № 95 от 02.06.2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6B7CF1883BD2881B1B940C446F33A845
Владелец: Сумин Иван Андреевич
Действителен с 09.12.2022 до 03.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Содержание

1	Пояснительная записка
1.1	Цели и задачи программы
1.2	Количество занятий
1.3	Возрастные особенности
1.4	Планируемый результат
2	Содержание программы
2.1	Содержание занятий по программе
2.2	Формы, методы и приёмы
2.3	Условия реализации программы
2.4	Календарный план
3	Календарно - тематический план.
3.1	Первого года (3 года)
3.2	Второго года (4 года)
3.3	Третьего года (5 лет)
3.4	Четвертого года (6 лет)
4	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы
4.1	Общие указания
4.2	Порядок тестирования
4.3	Тесты
	Список используемой литературы и интернет ресурсов
	Перечень основных движений и упражнений
	Подвижные игры

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана на основе программ по спортивной гимнастике, реализуемых в МБУ ДО «СШ №1» НМР РТ и адаптирована для работы с детьми дошкольного возраста.

Здоровье – это многостороннее понятие. Физическое здоровье дошкольников рассматривается по двум его составляющим - физическое развитие и физическая подготовленность. Программа содержит обоснование занятий по повышению уровня физической подготовленности детей в возрасте от 3 до 7 лет. Федеральные стандарты по спортивной подготовке в спортивных школах предусматривают в большинстве видов спорта возраст начала занятий с детьми от 6 и более лет. Занятия физической культурой с детьми от 3 лет позволят укрепить физическую подготовленность ребёнка.

Программа разработана для занимающихся 3-7 лет (мальчики и девочки). Программа предусмотрена для детей, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой, имеющих медицинский допуск.

Внимание детей третьего года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10- 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Игровая форма занятий облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Игровая форма занятий облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Вместе с этим учитывается и воспитание смелости, настойчивости,

находчивости, развития быстроты реакции, воспитание организованности и дисциплины. Непосредственно физкультурно-спортивная деятельность по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия. 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. Техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка. Непосредственно физкультурно-спортивная деятельность по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1. Цели и задачи программы

Основной целью программы является физическое развитие детей дошкольного возраста с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, создание условий для повышения физической подготовленности ребёнка, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- формирование правильной осанки и предупреждение развития плоскостопия;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, снижению заболеваемости;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- развитие умения чувствовать и дифференцировать различные параметры движений, реакций на движущийся предмет;
- воспитание уважительного отношения к ребятам по спортивной группе.

1.2. Количество занятий

Реализация Программы осуществляется в течение одного учебно - тренировочного года (с 01.09. по 30.06.).

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Общее количество часов в год	Продолжительность занятия
3 года	2	8	80 часов	30 мин
4 года	2	8	80 часов	35 мин
5 лет	2	8	80 часов	40 мин
6 лет	2	8	80 часов	45 мин

1.3. Возрастные особенности

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. Возраст 4-7 лет принято относить к дошкольному периоду – одному из «узловых» возрастных периодов, когда происходит наиболее интенсивная многофункциональная перестройка организма, на фоне которой ребенок ускоренно накапливает арсенал жизненно важных двигательных умений. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении

физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребёнка, тренирует и совершенствует функции организма, обеспечивает освоение ребенком доступных ему по возрасту движений, укрепляет потребность в движениях, формирует физические качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость и положительные черты личности.

1.4. Планируемые результаты

Возраст	Показатели
1. 3 года	-разучить простые элементы прикладного и специального характера; -разучить висы, упоры, упражнения на равновесие, растяжку
2. 4 года	-разучить основы акробатики и гимнастики; -тянуть шпагаты; -разучить гимнастический мост и подводящие упражнения для освоения более сложных элементов
3. 5 лет	-закрепить полученные знания; -разучить более сложно-координационные упражнения, нацеленные на дальнейшее развитие
4. 6 лет	-приобрести специальный, сложно-координационный тренировочный характер для ребенка; -разучить упражнения и элементы на всех гимнастических снарядах

2. Содержание программы.

Программа рассчитана на проведение занятий два раза в неделю.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В занятия включаются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, силовые упражнения, подвижные игры.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная часть – разучивание новых упражнений, закрепление и повторение ранее изученных упражнений.

Заключительная часть - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, игры.

Основными направлениями и видами деятельности являются:

- ***общая и специальная физическая подготовка*** – освоение базовых элементов спортивной гимнастики. Общефизическая и специальная подготовка, выполнение

программных упражнений в соответствии с нормами, оздоровительный и общеукрепляющий характер;

- **техническая и специально – двигательная подготовка:** овладение детьми техники выполнения акробатических и хореографических элементов гимнастического многоборья, без нормативных показателей, развитие всех двигательных качеств по специализации;

- **хореографическая подготовка** – формирование навыков ритмически упорядоченного движения, осанки, стилевой культуры движения;

- **теоретическая** – овладение специальной терминологией гимнастических упражнений, используемой на занятиях: знание названий элементов, действий, упражнений. Ознакомление с основными понятиями анатомии, физиологии, гигиены.

2.1. Содержание занятий по программе

Содержание занятий по физическому развитию детей 3-7 лет

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей, развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса:

- 1) Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, удержание прямого положения тела в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на параллельных брусьях, поднимание прямых ног в положении лежа (на спине, животе), поднимание туловища из положения лежа (на спине, животе).
- 2) Упражнение «лодочка» лежа на животе, спине;
- 3) Упражнение «пловец», приседания, из положения сед ноги вместе (врозь) удержание угла, «поплавок» упор в группировке на напольном бревне.

Разновидности передвижений (РП):

- 1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей ходьбы продвижением вперед (ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, в полуприседе, в приседе, на внутренней части стопы, на внешней части стопы).
- 2) Галоп приставным шагом, правым плечом, левым плечом;
- 3) Комплексы упражнений на мягком напольном бревне.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах:

- 1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись «домиком»), лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.д.

Упражнения выполняются лицом и спиной вперед.

- 2) Проходки в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке, руки на полу; Проходки в упоре лежа руки на гимнастической скамейке, ноги на полу.

- 3) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке (вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы, согнув ноги); поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке до 90°, удержание положение «угол» в висе на гимнастической стенке.

4) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из виса присев, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.п.)

5) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, в группировке, раскачивание). Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами и с помощью тренера.

Гимнастические полосы препятствий: Полосы препятствий, включающие 3-4 задания бег, прыжки, лазание и перелезание через препятствие, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах.

Развитие способности к быстроте. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- 1) Комплекс ОРУ, выполняемый с ускорением темпа.
- 2) Комплекс ОРУ выполняемый с быстрой сменой упражнений.
- 3) Челночный бег с использованием мягкого инвентаря, бег змейкой.
- 4) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки» и т.п.)

Разновидности передвижений:

- 1) Челночный бег с использованием мягкого инвентаря, бег змейкой.
- 2) Бег 15м по заданию «Кто первый?», «Догони и убеги», и т.п.
- 3) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лежа на спине и животе.
- 4) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10м по заданию «Кто первый?» и т.п.
- 5) То же передвигаясь прыжками.

Развитие общей гибкости:

- 1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами.
- 2) Складка ноги вместе, складка ноги врозь.
- 3) «Бабочка», исходное положение лежа на животе, колени в стороны, стопы вниз параллельно коленям, таз прижать к полу, переход в «лягушку», «лягушка» с прогибом спины.
- 4) Лежа на животе прогиб назад в пояснице выпрямляя локти, лежа на животе «колечко», лежа на спине руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, поднять таз, зафиксировать «мост».
- 5) Поперечный шпагат и т.п.

Упражнения для укрепления стоп, голеностопа и икроножных мышц:

Сидя на полу с прямыми ногами сгибание - разгибание стоп; сед сгибание-разгибание стоп постепенным разведением и сведением ног; сед с прямыми ногами вытянуть подъёмы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя; то же поочередно правой, левой стопой; подъём на полупальцы и т.п.

Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости:

- 1) Бег продолжительностью 3-4 минуты.
- 2) Подвижные игры.

Двигательно-координационная подготовка (ДКП).

Способность к ориентации в пространстве:

- 1) Бег и ходьба с остановками, бег и ходьба с поворотами на 180*, 360* с увеличением скорости, бег «змейкой», ходьба и бег с изменением темп.
- 2) Прыжки со сменой ног, прыжки ноги врозь, вместе, прыжки с поворотом на 90*, на 180*, прыжки вокруг себя, прыжки на одной ноге.
- 3) Выполнение ОРУ с предметами.
- 4) Дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками)
- 5) Упражнения по перелезанию через препятствия высотой 50-60 см, с использованием полосы препятствия).
- 6) Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастическом напольном бревне, в стойках поперек и продольно.
- 7) Серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре.
- 8) Серии прыжков через обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга и т.п.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий.

Включения дополнительных движений в привычные структуры:

- 1) Выполнение ОРУ с предметами.
- 2) Выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками.

Способность к сохранению равновесия.

Включение вестибулярных нагрузок:

- 1) Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках, на одной ноге «цапля» с поднятой ногой согнутой в колене.
- 2) Прыжки в глубину на точность приземления.
- 3) Лодочки
- 4) Прыжки на батуте. Прыжок в сед и обратно. Прыжок в стойку на коленях.
- 5) Передвижение шагом по гимнастической скамейке или гимнастическому низкому бревну
- 6) Выполнение разновидностей передвижений по горизонтальной гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед и боком.
- 7) Прыжки через мягкое напольное бревно и т.п.

Техническая подготовка.

Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела:

- 1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук.
- 2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед)
- 3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, в приседе)
- 4) Разновидности передвижений в смешенных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед «собачка»; в упоре лежа сзади согнув

ноги, тоже спиной вперед «паучок»; в упоре лежа «крокодил»; упор стоя – упор лежа «гусеница»; повороты из упор лежа в упор лежа сзади «волна», тоже с включением 1-2 сгибания рук в положении упор лежа.

Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров.

Упражнения в смешанных упорах:

- 1) Разновидности лазания по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись; лежа на животе с одновременным и переменным перехватом рук).
- 2) Упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см.
- 3) То же в составе гимнастической полосы препятствия.

Упражнения в смешанном вися:

- 1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное).

Упражнения в вися:

- 1) Упражнения в вися на гимнастической стенке (ноги согнуты в коленях, ноги прижаты к груди), поднимание согнутых ног, поднимание прямых ног на 90*, удержание угла.
- 2) Передвижение в вися продольно на р/в брусьях с помощью ног, передвижение в вися продольно на низкой перекладине
- 3) Висение на вертикальном канате, лазание по вертикальному канату.

Равновесия:

- 1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед)
- 2) Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед, тоже с выставлением прямой ноги вперед и удержание.

Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков.

Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления:

- 1) Прыжки в глубину на точность с высоты 30-40 см с изменяющимися условиями приземления.

Прыжки:

- 1) Запрыгивание на высоту 20 см.
- 2) Прыжки в длину.
- 3) Прыжки вверх прогнувшись из полуприседа ноги вместе с приземлением в позу «доскока».
- 4) То же из упора присев.
- 5) Прыжки вверх с поворотом 90*, 180*.
- 6) Пробегание под вращающейся скакалкой.

Формирование базовых акробатических навыков.

Упражнения статического характера:

- 1) Сед в группировке и группировка лежа на спине.
- 2) Стойка на лопатках «березка».
- 3) Мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения динамического характера:

- 1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»).

- 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»).
- 3) Кувырок вперед с наклонной и горизонтальной плоскости.
- 4) Кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости.
- 5) Стойка на голове в группировке.

Психологическая подготовка.

Беседы, инструктаж в ходе занятий:

- 1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду занимающихся.
- 2) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений.

Методические приемы стимулирования интереса к занятиям:

- 1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся детей.
- 2) Проведение открытых занятий с приглашением родителей (2 раза в год: декабрь и май).

2.2. Формы, методы и приемы

Формы проведения: тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в спортивном зале МБУ ДО «СШ №1» НМР РТ с группой детей младшего дошкольного и дошкольного возраста 3-7 лет. Количество детей в группе от 10 до 20 человек.

Методы:

Наглядный - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесный – объяснение названия упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практический - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические:

Место проведения: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, обручи, гимнастические палки, стоялки, мягкий гимнастический инвентарь, перекладина, брусья, канат, гимнастические мосты, напольное бревно, батут, гимнастическая стенка, поролоновая яма.

Программно-методическое обеспечение:

Методическая литература для тренера.

2.4. Календарный план

Возрастные группы	Наименование	Кол-во часов
Группа 3 года	История спортивной гимнастики. Техника безопасности на занятиях. Инвентарь. Личная гигиена спортсмена. В процессе занятия (2-3 мин.)	1
	Разновидности ходьбы	4
	Разновидности передвижений на гимнастическом ковре	4
	Бег	2
	Обучение прыжкам на гимнастическом ковре	2
	Общеразвивающие упражнения	10
	Общая физическая подготовка	8
	Закрепление разученных навыков	
Группа 4 года	История спортивной гимнастики. Техника безопасности на занятиях. Инвентарь. Личная гигиена спортсмена. В процессе занятия (3-4 мин.)	1
	Общеразвивающие упражнения	10
	Разновидности ходьбы	4
	Разновидности передвижений на гимнастическом ковре и гимнастическом мягком инвентаре	8
	Бег	4
	Общая физическая подготовка	8
	Закрепление разученных навыков	
Группа 5 лет	История спортивной гимнастики. Техника безопасности на занятиях. Инвентарь. Личная гигиена спортсмена. В процессе занятия (4-5 мин.)	1
	Общеразвивающие упражнения	12
	Разновидности ходьбы на гимнастическом ковре и гимнастическом низком бревне	6
	Разновидности передвижений на гимнастическом ковре и гимнастическом мягком инвентаре	8
	Бег	4
	Общая физическая подготовка	10
	Акробатика	5
	Закрепление разученных навыков	
Группа 6 лет	История спортивной гимнастики. Техника безопасности на занятиях. Инвентарь. Личная гигиена спортсмена. В процессе занятия (5-6 мин.)	1
	Общеразвивающие упражнения	14
	Разновидности ходьбы на гимнастическом ковре и гимнастическом низком бревне	8
	Разновидности передвижений на гимнастическом ковре	10

	и гимнастическом мягком инвентаре	
	Бег	6
	Общая физическая подготовка	10
	Акробатика	7
	Закрепление разученных навыков	

3. Календарный план программы

3.1. Первого года (3 года)

Недел я №	Заняти е №	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь			
1	1-2	Вводный инструктаж. Приветствие. Учить построению, разновидности ходьбы.	
2	3-4	Учить бегать свободно.	Игра «Кошки-мышки»
3	5-6	Учить детей ползанию, ходьбе на четвереньках.	
4	7-8	Разучивать с детьми ОРУ (общеразвивающие упражнения).	Игра «Цапля»
Октябрь			
1	1-2	Учить детей реагировать на сигналы (команды) типа «беги», «стой» и т.д.	
2	3-4	Учить детей бегать в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой).	Игра «Кошки-мышки»
3	5-6	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами.	
4	7-8	Упражнять координацию движений рук и ног.	Игра «Рыбки»
Ноябрь			
1	1-2	Учить детей сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений.	
2	3-4	Учить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Игра «Удочка»
3	5-6	Учить ходьбе по прямой дорожке (напольное мягкое бревно), ходьба с перешагиванием через предметы.	
4	7-8	Учить детей ползанию по гимнастической скамейке.	Игра «Рыбки»
Декабрь			

1	1-2	Учить детей правильно приземляться в прыжках с высоты (15 см).	Игра «Удочка»
2	3-4	Учить детей лазать по гимнастической стенке.	
3	5-6	Учить прыгать между предметами, из кружка в кружок.	
4	7-8	Учить детей приседать держась за опору.	Игра «Поймай комара»
Январь			
1	1-2	Повторить ранее изученные ОРУ.	
2	3-4	Учить упражнения на гибкость	Игра «Кораблик»
3	5-6	Учить упражнения для укрепления мышц спины.	
4	7-8	Учить упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Игра «Качели»
Февраль			
1	1-2	Повторить ранее изученные упражнения.	Игра «Акула»
2	3-4	Развивать мышцы плечевого пояса.	
3	5-6	Учить лазанию по гимнастической стенке горизонтально.	
4	7-8	Развивать мышцы голеностопного сустава.	Игра «Удочка»
Март			
1	1-2	Развивать мышцы спины и гибкости позвоночника. Изучить игры с элементами соревнований.	
2	3-4	Укрепить мышцы спины и гибкости позвоночника. Челночный бег с мягким инвентарем.	Игра «Кошки-мышки»
3	5-6	Обучить вису на гимнастической стенке в группировке.	
4	7-8	Упражнять детей ловкости при выполнении привычных упражнений из непривычных исходных положений.	Игра «Поймай комара»
Апрель			
1	1-2	Закрепить умение лазать и ползать.	
2	3-4	Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.	Игра «Поймай комара»
3	5-6	Ознакомить детей с перекатами.	
4	7-8	Развивать скоростные качества.	Игра «Кошки-мышки»
Май			

1	1-2	Развивать координацию и ловкость.	Игра «Жмурки»
2	3-4	Разучить упражнение «лодочка».	
3	5-6	Выполнять упражнения, подводящие к изучению «моста».	Игра «Кораблик»
4	7-8	Развивать силовые способности.	
Июнь			
1	1-2	Закрепить группировку	Игра «Ёжик»
2	3-4	Развивать гибкость	
3	5-6	Развивать координационные способности	Игра «Цапля»
4	7-8	Развивать равновесие и выносливость	

К концу учебно - тренировочного года дети должны разучить более сложные элементы прикладного и специального характера: висы, упоры, упражнения на равновесие, растяжку.

3.2. Второго года (4 года)

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь			
1	1-2	Вводный инструктаж. Построение. Приветствие.	
2	3-4	Диагностика физической подготовленности детей.	
3	5-6	Разучить подготовительным упражнениям в группировке. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. Ознакомить детей с перекатами.	
4	7-8	Упражнять в ползании по наклонной гимнастической скамейке. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног.	
Октябрь			
1	1-2	Разучить вис на гимнастической стенке.	Игра «Кто дольше?»
2	3-4	Развивать силовые способности.	
3	5-6	Разучить упражнения «корзиночка», «мостик» из положения лежа на животе.	
4	7-8	Способствовать развитию выносливости.	Игра «Заяц-волк».
Ноябрь			
1	1-2	Учить сохранять правильную осанку в	

		положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений.	
2	3-4	Учить бегать в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой), с изменением темпа.	Игра «Кошки-мышки»
3	5-6	Учить реагировать на сигналы (команды) типа: «беги», «стой» и т.п.	Игра «Сова»
4	7-8	Упражнять координацию движений рук и ног.	
Декабрь			
1	1-2	Учить правильно приземляться в прыжках с высоты (15-20 см).	Игра «Поймай комара»
2	3-4	Разучить гимнастические упражнения на гимнастической стенке.	
3	5-6	Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.	Игра «Море волнуется»
4	7-8	Развивать гибкость.	
Январь			
1	1-2	Изучить упражнения для укрепления мышц спины.	
2	3-4	Изучить упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Игра «Качели»
3	5-6	Учить прыгать между предметами, из кружка в кружок.	
4	7-8	Развивать равновесие.	Игра «Цапля»
Февраль			
1	1-2	Выполнить ранее изученные упражнения.	Игра «Акула»
2	3-4	Развивать мышцы плечевого пояса.	
3	5-6	Челночный бег 2х10м с мягким инвентарем.	Игра «Кошки-мышки»
4	7-8	Развивать мышцы голеностопного сустава.	
Март			
1	1-2	Упражнять подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине.	
2	3-4	Развить мышцы спины и гибкости позвоночника. Развивать скоростные качества.	Игра «Заяц-волк»
3	5-6	Закрепить группировку и перекаты в группировке.	
4	7-8	Обучить вис на канате в группировке.	
Апрель			
1	1-2	Способствовать развитию чувства	Игра

		ритма, пластики движений.	«Море волнуется»
2	3-4	Комплексы упражнений на мягком напольном бревне.	
3	5-6	Упражнять «проходки» в упоре лежа, ноги на напольном гимнастическом бревне, руки на полу. Упражнять проходки в упоре лежа, руки на напольном гимнастическом бревне, ноги на полу.	
4	7-8	Упражнять комплексы упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре с колен), удержание прямого положения тела в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на параллельных брусьях, поднимание прямых ног в положении лежа (на спине, на животе), поднимание туловища из положения лежа (на спине, на животе)	Игра «Быстрые паучки»
Май			
1	1-2	Разучить упражнения «перекат боком» с согнутыми ногами.	
2	3-4	Развивать скоростные качества. Челночный бег с использованием мягкого инвентаря, бег змейкой.	
3	5-6	Упражнять передвижение в смешанных упорах.	«Собачки», «Паучки»
4	7-8	Способствовать развитию скорости.	«Акула»
Июнь			
1	1-2	Совершенствовать гибкость. Ознакомить с упражнением «шпагат».	
2	3-4	Выполнение двигательных-координационных упражнений.	Игра «Жмурки»
3	5-6	Совершенствование вестибулярных навыков	
4	7-8	Совершенствование выносливости.	Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».

К концу учебно - тренировочного года дети должны освоить основы акробатики и гимнастики: кувырки, колесо, тянуть шпагаты, изучить мостики и многие другие подводящие элементы для освоения более сложных.

3.3. Третьего года (5 лет)

Недел	Заняти	Программные задачи	Методические
-------	--------	--------------------	--------------

я №	е №		приемы
Сентябрь			
1	1-2	Ознакомить детей с залом. Приветствие. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	
2	3-4	Диагностика физической подготовленности детей.	
3	5-6	Обучать подготовительным упражнениям.	
4	7-8	Развить ловкость.	Игра «Кто ловчее?»
Октябрь			
1	1-2	Упражнять координацию движений.	Игра «Море волнуется»
2	3-4	Развивать силовые способности.	
3	5-6	Разучить кувырок вперед с наклонной и горизонтальной плоскости.	
4	7-8	Способствовать развитию выносливости.	Игра «День-ночь»
Ноябрь			
1	1-2	Развивать гибкость.	
2	3-4	Развить координацию. Разучить упражнение «Ласточка».	
3	5-6	Разучить упражнение «мост» из положения лежа.	Игра «Кораблик»
4	7-8	Развивать скоростные качества.	Игра «Быстрый мячик».
Декабрь			
1	1-2	Разучить упражнение на гимнастической стенке: поднятие прямых ног из виса до прямого угла.	
2	3-4	Обучить выполнению упражнения «стойка на лопатках».	Игра «Берёзка»
3	5-6	Обучить выполнению упражнения «шпагат».	
4	7-8	Развивать координацию и выносливость.	Игра «Лягушки и цапли»
Январь			
1	1-2	Упражнять комплексы упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на напольном бревне, удержание прямого положения тела в упоре лежа, поднятие прямых ног в положении	

		лежа (на спине, на животе); поднимание туловища из положения лежа (на спине, на животе).	
2	3-4	Обучить «подтягиванию» из виса (с помощью тренера)	Игра «Быстрые рыбки»
3	5-6	Развивать мышцы спины и гибкости позвоночника.	
4	7-8	Разучить упражнение «мост» с колен.	Игра «Мышеловка»
Февраль			
1	1-2	Совершенствовать кувырок вперед на горизонтальной плоскости.	
2	3-4	Обучить лазанию по канату (со страховкой).	
3	5-6	Развивать мышцы плечевого пояса, мышцы брюшного пресса и спины.	Игра «Лодочка»
4	7-8	Развивать координацию и выносливость.	Игра «Лягушки и цапли»
Март			
1	1-2	Разучить кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости.	
2	3-4	Комплексы упражнений на напольном бревне.	
3	5-6	Совершенствовать силовые способности.	
4	7-8	Совершенствовать координацию.	Игра «Жмурки»
Апрель			
1	1-2	Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках в упор присев.	Игра «Колобок»
2	3-4	Совершенствовать кувырок назад на горизонтальной плоскости.	
3	5-6	Упражнять передвижение в смешанных упорах. Проходки боком на напольном бревне, руки на полу. Проходки боком на напольном бревне, руки на бревне.	
4	7-8	Развивать координацию и ловкость.	Игра «Заяц-волк».
Май			
1	1-2	Разучить «стойки на голове» в группировке.	
2	3-4	Развивать гибкость. Совершенствовать упражнение «мост» с колен.	Игра «Лодочка»
3	5-6	Совершенствовать упражнение «подтягивание на перекладине».	
4	7-8	Комплексы прыжковых упражнений	Игра «Удочка»

		на напольном бревне.	
Июнь			
1	1-2	Совершенствовать гибкость. Шпагаты с возвышенности.	
2	3-4	Совершенствовать упражнение «стойка на голове».	
3	5-6	Развивать координационные способности.	Игра «Жмурки»
4	7-8	Развивать выносливость.	Релаксация «Облако».

К концу учебно - тренировочного года дети должны закрепить полученные знания на занятиях и начинать изучать более сложно-координационные упражнения, нацеленные на дальнейшее развитие.

3.4. Четвертого года (6 лет)

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь			
1	1-2	Ознакомить детей с залом. Приветствие. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	
2	3-4	Диагностика физической подготовленности детей.	
3	5-6	Обучать подготовительным упражнениям.	
4	7-8	Развить ловкость.	Игра «Кто ловчее?»
Октябрь			
1	1-2	Упражнять координацию движений.	
2	3-4	Развивать силовые способности.	
3	5-6	Разучить кувырок вперед с наклонной и горизонтальной плоскости.	
4	7-8	Способствовать развитию выносливости.	Игра «День-ночь»
Ноябрь			
1	1-2	Развивать гибкость.	
2	3-4	Развить координацию. Разучить упражнение «Ласточка».	
3	5-6	Разучить упражнение «мост» из положения лежа.	
4	7-8	Развивать скоростные качества.	Игра «Быстрый мячик».
Декабрь			

1	1-2	Разучить упражнение на гимнастической стенке: поднятие прямых ног из виса до прямого угла.	
2	3-4	Обучить выполнению упражнения «стойка на лопатках».	
3	5-6	Обучить выполнению упражнения «шпагат».	
4	7-8	Развивать координацию и выносливость.	Игра «Лягушки и цапли»
Январь			
1	1-2	Упражнять комплексы упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на напольном бревне, удержание прямого положения тела в упоре лежа, поднятие прямых ног в положении лежа (на спине, на животе); поднятие туловища из положения лежа (на спине, на животе).	
2	3-4	Обучить «подтягиванию» из виса (с помощью тренера)	
3	5-6	Развивать мышцы спины и гибкости позвоночника.	
4	7-8	Разучить упражнение «мост» с колен.	Игра «Мышеловка»
Февраль			
1	1-2	Совершенствовать кувырок вперед на горизонтальной плоскости.	
2	3-4	Обучить лазанию по канату (со страховкой).	
3	5-6	Развивать мышцы плечевого пояса, мышцы брюшного пресса и спины.	
4	7-8	Развивать координацию и выносливость.	Игра «Лягушки и цапли»
Март			
1	1-2	Разучить кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости.	
2	3-4	Комплексы упражнений на напольном бревне.	
3	5-6	Совершенствовать силовые способности.	
4	7-8	Совершенствовать координацию.	Игра «Жмурки»
Апрель			
1	1-2	Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках в упор присев.	

2	3-4	Совершенствовать кувырок назад на горизонтальной плоскости.	
3	5-6	Упражнять передвижение в смешанных упорах. Проходки боком на напольном бревне, руки на полу. Проходки боком на напольном бревне, руки на бревне.	
4	7-8	Развивать координацию и ловкость.	Игра «Заяц-волк».
Май			
1	1-2	Разучить «стойки на голове» в группировке.	
2	3-4	Развивать гибкость. Совершенствовать упражнение «мост» с колен.	
3	5-6	Совершенствовать упражнение «подтягивание».	
4	7-8	Комплексы прыжковых упражнений на напольном бревне.	Игра «Удочка»
Июнь			
1	1-2	Совершенствовать гибкость. Шпагаты с возвышенности.	
2	3-4	совершенствовать упражнение «стойка на голове».	
3	5-6	Развивать координационные способности.	
4	7-8	Развивать выносливость.	Релаксация «облако».

К концу учебно - тренировочного года дети должны начинать приобретать специальный, сложно-координационный тренировочный характер. В этом возрасте изучаются: стойки на руках, опорные прыжки и огромное количество элементов на всех гимнастических снарядах.

4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Работа начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май.

4.1. Общие указания

1. Все тесты выполняются в спортивной одежде: футболка, шорты, носочки.
2. Тестирование желательно проводить в помещении спортивного (гимнастического) зала.

3. Перед началом тестирования тренеру необходимо внимательно изучить методику проведению каждого теста и доступно объяснить детям, каким образом выполняются тесты и оцениваются их результаты.
4. Специальная разминка перед тестированием не проводится.
5. Детям не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в инструкции.
6. Тренер, проводящий тестирование, должен словами и жестами одобрять точное выполнение тестов, стимулируя их активное выполнение. Если имеется возможность использовать элементы соревнования – это желательно сделать.

4.2. Порядок тестирования для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики (с 7 лет)	Девочки (с 6 лет)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2х10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45гр.	
Иные спортивные нормативы		

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

4.3. Тесты

Тест «Челночный бег 2 по 10 метров»

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для ребёнка положении.

Задание: по сигналу «На старт – внимание – марш!» добежать до линии, находящейся на расстоянии 10м от линии старта, заступить за неё ногой и, повернувшись, прибежать за линию старта.

Оценивается: время выполнения задания в секундах.

Инструкция для ребёнка: «Встань за линию старта, одна нога впереди у самой линии, вторая немного сзади – как тебе удобно. По команде: «На старт! Внимание! Марш!» - изо всех сил беги к линии, которую ты видишь впереди себя. Добежав, обязательно переступи её ногой и, быстро повернувшись, беги ко мне обратно. Я выключу секундомер, когда ты снова окажешься за линией старта. Постарайся обогнать своего соперника, но перебежать ему дорогу нельзя!»

Указания для тренера: для стимулирования активности тест выполняется в парах примерно равных по силам детей в форме соревнования. Для каждого ребёнка обозначают беговую дорожку, исключив возможность детям мешать друг другу во время бега (особенно при возвращении назад). Ширина дорожки – не менее 1 м.

Тест «Бег 20 метров»

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для ребёнка положении.

Задание: по сигналу «На старт – внимание – марш!» добежать до линии, находящейся на расстоянии 20 м от линии старта, заступить за неё ногой.

Оценивается: время выполнения задания в секундах.

Инструкция для ребёнка: «Встань за линию старта, одна нога впереди у самой линии, вторая немного сзади – как тебе удобно. По команде: «На старт! Внимание! Марш!» - изо всех сил беги к линии, которую ты видишь впереди себя. Добежав, обязательно переступи её ногой.

Указания для тренера: для стимулирования активности тест выполняется в парах примерно равных по силам детей в форме соревнования. Для каждого ребёнка обозначают беговую дорожку, исключив возможность детям мешать друг другу во время бега. Ширина дорожки – не менее 1 м.

Тест «Прыжок в длину с места»

Исходное положение: Стойка на полужёсткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни.

Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки ближней к ней при приземлении ноги в сантиметрах.

Инструкция для ребёнка: «Встань перед линией старта как можно ближе к ней, ноги разведи на ширину ступни, слегка согни ноги в коленях, отведи руки назад и немного наклонись вперед. Взмахни руками вперед, оттолкнись как можно сильнее и как можно дальше прыгни вперед. Во время прыжка все время тянись руками вперед. Прыгнуть нужно будет два раза, потому что засчитывается самый дальний прыжок».

Указания для тренера: Положите мерную ленту вдоль коридора, в котором выполняются прыжки. Встаньте или сядьте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до края ближней к линии старта приземлившейся ноги. Если ребенок упадет во время приземления, дайте ему дополнительную попытку. Проследите, чтобы места отталкивания и приземления были строго на одном уровне. Будьте внимательны при регистрации результатов обоих прыжков – они могут быть очень разными. Результаты измеряйте с точностью до 1 см.

Тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (для мальчиков)

Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, ноги и туловище выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Задание: по сигналу подтянуться и вернуться в исходное положение, таким образом выполнить несколько раз.

Оценивается: засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Инструкция для ребенка: при выполнении необходимо следить 1) за положением туловища (не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища), 2) хватом кистей (хват кистей сверху), 3) подбородком (касание жерди сверху).

Указания для тренера: проследить правильность выполнения подтягиваний. Не допускаются длительные остановки между подтягиваниями. Засчитывать количество раз правильно выполненных подтягиваний.

Тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (для девочек)

Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки лежат на плоскости.

Задание: по сигналу подтянуться и вернуться в исходное положение, таким образом выполнить несколько раз.

Оценивается: засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Инструкция для ребенка: принять исходное положение, по сигналу нужно подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать исходное положение на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения.

Указания для тренера: проследить правильность выполнения подтягиваний. Не допускаются длительные остановки между подтягиваниями. Засчитывать количество раз правильно выполненных подтягиваний.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Задание: по сигналу выполнить отжимания несколько раз.

Оценивается: засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Инструкция для ребенка: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Указания для тренера: проследить правильность выполнения подтягиваний. Не допускаются длительные остановки между отжиманиями. Засчитывать количество раз правильно выполненных подтягиваний.

Тест «Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»

Исходное положение: вис на гимнастической стенке, руки прямые, ноги прямые.

Задание: по сигналу поднять прямые ноги до горизонтального положения, выполнить упражнение несколько раз.

Оценивается: засчитывается количество выполненных подъёмов прямых ног.

Инструкция для ребенка: в исходном положении поднять прямые ноги и зафиксировать на 0,5 секунды, вернуться в исходное положение, повторить таким образом не менее 5 раз.

Указания для тренера: проследить, чтобы ноги были прямые, не допускаются выполнение с согнутыми ногами. Засчитывать только правильно выполненные подъёмы.

Тест «Фиксация положения «угол» в вися на гимнастической стенке.

Исходное положение: вис на гимнастической стенке, руки прямые, ноги прямые.

Задание: по сигналу поднять прямые ноги до горизонтального положения, фиксация положения на 5 секунд.

Оценивается: засчитывается только подъём прямых ног.

Инструкция для ребенка: в исходном положении поднять прямые ноги и зафиксировать на 5 секунд.

Указания для тренера: проследить, чтобы ноги были прямые, не допускаются выполнение с согнутыми ногами. Засчитывать только правильно выполненный подъём.

Тест «Наклон вперед, касание пола пальцами рук»

Исходное положение: ноги прямые, ступни вместе, руки

Задание: по сигналу наклониться вперед и зафиксировать положение на 3 секунды.

Оценивается: засчитывается полные секунды правильно выполненного упражнения.

Инструкция для ребенка: ноги прямые, наклон вперед не сгибая ног, коснуться пальцами рук пола и зафиксировать положение.

Указания для тренера: проследить правильность выполнения наклона. Не допускаются согнутые ноги вовремя наклона. Засчитывать только правильно выполненный наклон.

Тест «Мост»

Исходное положение: лежа на спине, согните ноги в коленях, ладони рук поставить возле головы, локти смотрят в потолок.

Задание: по сигналу принять положение «мост» и зафиксировать его.

Оценивается: засчитывается правильное выполнение упражнения.

Инструкция для ребенка: из исходного положения вытянуться вверх, ноги выпрямить, руки выпрямить, отклонить плечи не более чем на 45 градусов и зафиксировать положение.

Указания для тренера: проследить правильность выполнения «моста». Не допускаются согнутые ноги и руки вовремя выполнения. Засчитывать только правильно выполненный «мост».

Список используемой литературы:

1. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет под ред. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Игонова Е.С.
2. «План-программа педагогического процесса в детском саду» под ред. З.А.Михайловой, «Детство-ПРЕСС», 2000.
3. «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» под ред. Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой, Мозаика-Синтез, М., 2007.
4. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М., 2001
8. Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 2005.
9. Ведущий образовательный портал России «ИНФОУРОК» <https://infourok.ru/>

Приложение 1

Перечень основных движений и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую

перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Приложение 2

Подвижные игры

<i>Игра</i>	<i>Методическое описание</i>
Игра «Удочка»	Дети стоят по кругу, в центре – тренер. Он держит в руках скакалку. Тренер вращает скакалку по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Сделав скакалкой 2-3 круга, тренер делает паузу, во время которой подсчитывает количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.
Игра «Кто дольше?»	Стойка на лопатках. Зафиксировать положение. Кто дольше простоит в этом положении («березка»).
Игра «Заяц - волк»	Бег парами. Один – волк, другой – заяц, затем меняются ролями. Так несколько подходов.
Игра «День – ночь»	Один ребенок – «сова», остальные «мыши». Сова закрывает глаза. Тренер говорит «ночь» и сова просыпается и начинает ловить мышей. Ведущий говорит «день» и сова засыпает.
Игра «Море волнуется»	По сигналу тренера зафиксировать положение тела. Тренер должен угадать, что изобразил ребенок.
Игра «Быстрые паучки»	Дети принимают позу «паучков». По сигналу тренера «паучки» начинают передвигаться, кто быстрее прибежит обратно.
Игра «Кошка - мышки»	По принципу игры «День-ночь».
Игра «Цапля»	Дети держат тело в равновесии на одной ноге.
Игра «Рыбки»	Ползание на животе по скамейке на быстроту.
Игра «Поймай комара»	Дети по сигналу тренера делают прыжок вверх с низкого приседа с хлопком вытянутыми руками вверх.
Игра «Кораблик»	И.п. лежа на животе. Хватом рук своих стоп, поднимая плечи наверх, фиксировать положение.
Игра «Качели»	Дети работают парами. Держа друг друга за руки, поочередно поднимать корпус и возвращаться в исходное положение.
Игра «Акула»	Игра проходит в поролоновой яме. Один ребенок –

	«акула», остальные – «рыбки». По сигналу тренера «акула!» начинает охоту, «рыбки» выплывают на берег.
Игра «Жмурки»	Одному ребенку завязать глаза шарфом. По сигналу тренера он ловит остальных детей, кого поймает, тому завязывают глаза следующим.
Игра «Ёжик»	Один ребенок - «Волк», остальные – «ёжики». По сигналу тренера «волк» начинает охоту на «ёжиков». Они же в свою очередь прячутся в «клубочек», кто не успевает спрятаться и волк его ловит, он становится «волком».
Игра «Цапля и лягушки»	Игра по принципу игры «Поймай комара».
Игра «Колобок»	В плотной группировке перекаты на спине в образе «колобка».
Игра «Лодочка»	И.п. лежа на животе, руки, ноги вытянуты, выполняются перекаты вперед – назад.