

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 571  
620137 г. Екатеринбург, пер.Парковый, д.41-а тел.: (343) 286-64-79, 286-64-78  
[madou571@yandex.ru](mailto:madou571@yandex.ru), [571.tvoysadik.ru](http://571.tvoysadik.ru)  
ИНН/КПП 6670319805/667001001

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

Утверждена  
заведующим МАДОУ детский сад № 571  
А.Г. Грудцной  
Приказ № 11-ПУ от «01» сентября 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)  
«ГИМНАСИТКА»**

**Срок освоения: 4 года**

**Составитель:**  
**Е.В. Мыльникова,**  
педагог дополнительного образования.

Екатеринбург, 2023

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2.	Цели и задачи реализации программы	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»	<b>5</b>
2.2.	Организация и содержание деятельности дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»	<b>7</b>
2.3.	Описание дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»	<b>11</b>
2.3.1.	Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика». Первый год обучения	<b>11</b>
2.3.2.	Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика». Второй год обучения	<b>14</b>
2.3.3.	Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика». Третий год обучения	<b>18</b>
2.3.4.	Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика». Четвертый год обучения	<b>20</b>
2.4.	Планируемые результаты	<b>22</b>
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Учебный план	<b>23</b>
3.2.	Календарный учебный график	<b>24</b>
3.2.1.	Планирование учебного материала для детей 3-5 лет	<b>24</b>
3.2.2.	Планирование учебного материала для детей 4-6 лет	<b>28</b>
3.2.3.	Планирование учебного материала для детей 5-7 лет	<b>32</b>
3.3.	Оценочные материалы	<b>36</b>
3.4.	Материально-техническое обеспечение	<b>39</b>
3.5.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	<b>40</b>

# I. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание - важный составной блок целостного воспитания личности человека. При этом данное направление также решает ряд социально значимых вопросов путем содействия в подготовке молодого человека к предстоящей профессиональной деятельности. Недостаточная двигательная активность детей делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения - важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Данная программа - соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры.

Программа направлена на углубленную подготовку детей по одному из видов спортивной специализации (гимнастика) и овладение основами хореографии и спортивного танца.

По каждому году обучения определены цели и задачи, дан мониторинг по физической подготовленности занимающихся.

Гимнастика привлекает детей своей доступностью. Выполнение гимнастических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Гимнастические занятия разносторонне воздействуют на организм детей.

Основой программы являются гимнастические упражнения, которые составляют эстетику формы, красоту и свободу движений, логическую завершенность гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Гимнастические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

## 1.2. Цели и задачи

### **Цель:**

создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

### **Задачи:**

- формировать знания о спортивной тренировке, отражающие ее культурно-исторические, психолого - педагогические и медико-биологические основы;
- формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в гимнастике;
- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности;
- совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку, содействовать гармоническому физическому развитию и вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- пропагандировать физическую культуру и спорт;
- обучать основам техники гимнастических упражнений.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика» - физкультурно-спортивная.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

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

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

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

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

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

## **2.2. Организация и содержание деятельности дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика».**

При разработке программы учтены некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям гимнастикой:

- 1) заболевания центральной и периферической нервной системы;
- 2) ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.

Настоящая программа рассчитана на четыре года обучения для детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся два раза в неделю, группой по 10 – 15 человек, продолжительностью 15-30 минут (в зависимости от возрастной группы).

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, тематикой занятий. Для выполнения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Для этого необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, и лишь затем приступить к обучению, а затем совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

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

Материал распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

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

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

### **Принципы построения программы**

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.

## 11. Контролируемость.

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

### 1. Организационные:

- **наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **игровой** (исключает принуждение к учению, идет обучение через игру и соревнование);
- **метод строго регламентированного упражнения** (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме).

### 2. Мотивационные: убеждение, поощрение.

#### Этапы обучения:

**Первый этап** обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении, которое служит основой для предстоящих двигательных действий.

**Второй этап** обучения *углубленное разучивание движения*. Обучение направлено на овладение основами техники нового движения.

Деятельность педагога на данном этапе складывается из следующего:

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

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений, необходимо чередовать их с освоенными движениями.

Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения.

**Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает сотрудничество с педагогами и родителями.

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

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

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты и скамейки, батут, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно-коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

### **Принципы проведения занятий по гимнастике:**

- 1. Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
- 2. Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.
- 3. Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
- 4. Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.
- 5. Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
- 6. Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
- 7. Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
- 8. Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

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

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к

предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

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

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

**Основная часть** содержит следующие задачи:

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

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

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

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

## 2.3. Описание дополнительной общеразвивающей программы.

### 2.3.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»

#### Первый год обучения

*Начальное образование (3-6 лет)*

*Режим занятий: 2 раза в неделю по 15-30 минут.*

**Цель** – приобщение к физической культуре, привитие интереса к занятиям акробатикой, воспитания умений трудиться, формирования базовых физических качеств и двигательных навыков.

#### **Задачи:**

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную.

#### **Содержание занятий**

##### **1. Упражнения на развитие гибкости:**

Большое значение для развития гибкости имеют общеразвивающие упражнения, их количество фактически безгранично. При выборе упражнений следует идти от более простых к более сложным.

- ходьба в приседе;
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады и полушагаты; высокие махи поочередно правой и левой ногой;
- комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ), включающих максимальное сгибание туловища;
- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;
- индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости;
- палкой, обручем, флажками, скакалкой;
- лазанье по скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- стойка на носках (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивания через мячи; повороты на 90 градусов.

##### **2. Упражнения на развитие ловкости и координации:**

- общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, на скамейке;
- ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- воспроизведение заданной игровой позы.

##### **3. Упражнения на формирование осанки:**

- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела;

- упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета (стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны, вверх, приседание, касаясь стены затылком и спиной);
- танцевальные движения;
- жонглирование на ограниченной опоре;
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- ходьба на носках;
- ходьба по канату, лежащему на полу;
- перекаты с пяток на носки и обратно;
- передвижение шагом с грузом на голове (150-200 грамм).

#### **4. Акробатические упражнения:**

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- приседания (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках, руках;
- «мост» из положения лежа на спине, шпагаты и складки;
- элементы танцевальной и хореографической подготовки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

### **Планируемые результаты**

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий, знание терминологии акробатических упражнений);
- выступление на соревнованиях;
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

### **Показатели физической подготовленности**

<b>Физические упражнения</b>	<b>Удовл. (м)</b>	<b>Хорошо (м)</b>	<b>Отлично (м)</b>	<b>Удовл. (д)</b>	<b>Хорошо (д)</b>	<b>Отлично (д)</b>
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	7	10	3	5	7
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз (мальчики)	-	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой	-	-	-	-	-	-

<b>Физические упражнения</b>	<b>Удовл. (м)</b>	<b>Хорошо (м)</b>	<b>Отлично (м)</b>	<b>Удовл. (д)</b>	<b>Хорошо (д)</b>	<b>Отлично (д)</b>
перекладине, кол-во раз (девочки)						
Прыжок в длину с места, см.	90	100	120	90	100	120
Угол в упоре, сек.	10	15	20	5	10	15
Бег 20 метров, сек.	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6

## **2.3.2. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»**

### **Второй год обучения**

*Этап формирования и закрепления*

*основных двигательных навыков и умений (4-7 лет)*

*Режим занятий: 2 раз в неделю по 20-30 минут.*

**Цель-** формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий.

#### **Задачи:**

- осваивать технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развивать гибкость, ловкость, координацию движений;
- знать основы хореографии.

#### **Содержание занятий**

##### ***Упражнения на развитие гибкости***

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Выполняем следующие соотношения в использовании упражнений для развития гибкости: примерно 40%-активные, 40%-пассивные и 20%-статические.

Упражнения на гибкость рекомендуем включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в подготовительную часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Используя упражнения на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в секунду; при пассивных 1 повторение в 2 секунды; «выдержка» в статических положениях- 4-6 секунд.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуем выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений избирательного воздействия на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается

положительный перенос подвижности одних суставов на другие. Выполнение упражнений на растягивание в статическом режиме.

Стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

### **Контрольные упражнения**

#### **для определения уровня развития гибкости**

1. *Подвижность в плечевом суставе.* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

Активное отведение прямых рук вверх из положения, лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки, до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус», а если опускаются, ниже нулевой отметки знаком «плюс».

«Мостик» Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости и наоборот.

3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. *Подвижность коленных суставов.* Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности данных суставов свидетельствует полное приседание.

5. *Подвижность в голеностопных суставах.* Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования:

6. *Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.* Информационным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

### **Упражнения на развитие координации, ловкости**

Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность

в упражнениях на равновесие и т.п. («челночный бег», выполнение упражнений по сигналу или за ограниченный промежуток времени, метание малых мячей на точность (правой и левой рукой), прыжки по разметкам на точность приземления.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны,

Второй путь развития ловкости - увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменившейся ситуацией.

Третий путь - борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслаблять мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц.

Четвертый путь развития координированности человека – повышение его способности поддерживать равновесие тела.

Существует два способа развития этой способности:

- 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например в ходьбе на ограниченной опоре;
- 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например в кувырках с различными направлениями.

### **Акробатические упражнения**

- кувырок вперед в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост»;
- кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоения техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках (для менее подготовленных то же, согнув ноги);
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- стойка на руках (различные способы выхода в стойку);
- длинный кувырок, кувырок назад в стойку на руках, кувырок вперед из стойки на руках;
- переворот вперед на две, переворот на одну, переворот назад со сменой, назад в равновесие;
- колесо через одну руку, рондат, темповый переворот назад (фляк), фляк с перекатом;
- курбет: в шпагат.

### **Планируемые результаты**

- теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);
- выступления на соревнованиях и концертах с показательными номерами;
- выполнение нормативов по ОФП;
- выполнения нормативов по СФП.

## Показатели физической подготовленности

<b>Физические упражнения</b>	<b>уд.(м)</b>	<b>хор.(м)</b>	<b>отл.(м)</b>	<b>уд.(д)</b>	<b>хор.(д)</b>	<b>отл.(д)</b>
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	5	7	9	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	15	20	25
Бег 20 м, сек.	3,9	3,5	3,4	4,0	3,6	3,5
Прыжок в длину с места, см.	110	120	140	100	120	130
Угол в упоре, сек.	15	20	25	10	15	20

### **2.3.3. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»**

#### **Третий год обучения**

*Этап углубленного освоения акробатических элементов*

*(5 - 7 лет)*

*Режим занятий: 2 раз в неделю по 25-30 минут.*

**Цель** - углубленное освоение акробатических элементов.

#### **Задачи:**

- осваивать упражнения по акробатике;
- развивать быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;
- формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

#### **Содержание занятий**

##### **1. Упражнения на развитие силовых способностей**

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются:

- общеразвивающие упражнения с предметами;
- лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату (в два и три приема);
- упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, многоскоки;
- отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног до высокого угла на гимнастической стенке;
- прыжки с отягощением;
- лазанье по канату на скорость;
- комплексы «круговой» тренировки.

##### **2. Упражнения на развитие быстроты**

- бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта);
- повторный бег с максимальной скоростью с отягощением;
- эстафеты на короткие дистанции.

#### **Контрольные тесты для оценки скоростных способностей:**

Измерение простой двигательной реакции. Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 сек. После предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции

определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

Бег на 20, 30. 50. 60. 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта).

Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений.

Время удара, передачи мяча, броска и т.п.

### **Упражнения на формирование осанки**

- на сосредоточение и расслабление;

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- на выработку навыков четкого чередования и полного расслабления мышц;
- на освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.

### **Акробатические упражнения**

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (высокое, фронтальное равновесие с захватом);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку);
- кувырок (вперед, назад в группировке, назад в стойку на руках, вперед из стойки на руках);
- перекидки (перекидной со сменой ног, перекидной назад в равновесие).

### **Планируемые результаты**

- теоретические знания (умения самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений для разминки, организация тренировочных занятий
- выступление на концертах и конкурсах;
- выполнение нормативов ОФП.

### **Показатели физической подготовленности**

<b>Физические упражнения</b>	<b>уд.(м)</b>	<b>хор.(м)</b>	<b>отл.(м)</b>	<b>уд.(д)</b>	<b>хор.(д)</b>	<b>отл.(д)</b>
Угол в висе, сек.	15	20	25	15	20	25
Поднимание ног в угол, кол-во раз	20	25	30	15	20	25
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	-	-	-	-	-	-
Бег 20 м, сек.	3,7	3,4	3,3	4,0	3,5	3,4
Прыжок в длину с места, см.	120	140	150	110	125	140
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	15	25	30	10	15	25

## **2.3.4. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика»**

### **Четвертый год обучения**

*Этап работы в учебно-тренировочных группах*

*(6-7 лет)*

*Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут возраст 6-7 лет.*

**Цель**- совершенствование физических качеств обучающихся.

#### **Задачи:**

- создавать оптимальные условия для развития личности;
- воспитывать у детей умение взаимодействовать в коллективе;
- привлекать детей к самостоятельному проведению занятий.

На данном этапе обучения осуществляется индивидуальный подход, занятия проводятся по планам, рассчитанным на каждого ребенка в зависимости от его способностей и достижений.

#### **Основные направления работы:**

- комплексы ОРУ нацелены на развитие основных физических качеств;
- проводятся подвижные игры и эстафеты, занятия хореографией;
- активно проходят выполнение комплексов ОФП и СФП.

#### **Планируемые результаты**

- выступления на конкурсах, соревнованиях;
- методическое обеспечение занятий на разных ступенях обучения.

#### **Основные физические качества**

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими элементами, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Обучающимся для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**СИЛА** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

В первом случае – придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, сохранение в исходном положении тела или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в боксе, а также вес собственного тела или его части – удержание угла в вися.

#### **Средства воспитания силы**

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

-упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в вися, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в вися);

-упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

-ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, противодействия и т.п.)

4. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки, бег против ветра и т.д.).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

**БЫСТРОТА.** Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

#### **Средства воспитания скоростных способностей.**

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных действий в целом (например, бега, плавания, метание мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

## 2.4. Планируемые результаты

### 3-4 года

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

### 4-5 лет

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

### 5-7 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах.
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

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

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

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

№	ТЕМА	Часов в год.	Часов в год
<b>1 год обучения</b>			
		<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>
1	Упражнения на развитие гибкости	3	15
2	Упражнения на развитие ловкости и координации	3	15
3	Упражнения на формирование осанки	3	15
4	Акробатические упражнения	3	15
	<b>ВСЕГО: 72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>
<b>2 год обучения</b>			
1	Упражнения на развитие гибкости	2	16
2	Упражнения на развитие координации, ловкости.	2	16
3	Акробатические упражнения	4	
	Акробатические прыжки		16
	Хореографическая подготовка		16
	<b>ВСЕГО: 72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
<b>3 год обучения</b>			
1	Упражнения на развитие силовых способностей	3	15
2	Упражнения на развитие быстроты	3	15
3	Упражнения на формирование осанки	3	15
4	Акробатические упражнения	3	15
	<b>ВСЕГО: 72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>
<b>4 год обучения</b>			
1	Упражнения на развитие силовых способностей	3	15
2	Упражнения на развитие быстроты	3	15
3	Упражнения на формирование осанки	3	15
4	Акробатические упражнения	3	15
	<b>ВСЕГО: 72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

### 3.2. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Сроки
1	Кол-во возрастных групп	4
2	Начало учебного года	01 сентября
3	График каникул	Зимние 01 января-07 января Летние 01 июня-31 августа
4	Окончание учебного года	31 мая
5	Продолжительность учебного года, всего,	37 недель
	в том числе:	
	1-ое полугодие	17 недель
	2-ое полугодие	20 недель
6	Сроки проведения мониторинга	3-4 неделя мая

#### 3.2.1. Планирование учебного материала для детей 3-5 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Срок проведения	
								план	факт
1	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	сентябрь	





			Учетный	1.Позиции ног, рук. 2.Положение ног и движение ими. 3. Шпагаты. 4. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий		
			Комплексный	1.Позиции ног, рук. 2.Положение ног и движение ими. 3.Шпагаты. 4.Игра «Море волнуется». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.		
		10	Изучение нового материала.	3.Прыжки в длину с места. 4.Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий		
	Лазание, прыжки		Комплексный	1.Лазание по наклонной скамейке. 2.Прыжки с высоты на точность приземления. 3.Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий		
			Комплексный	1.Прыжки на мост и выход вверх. 2.Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий		

		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		
--	--	---	---	-------------	--	--	--------------	--	--

### 3.2.2. Планирование учебного материала от 4-6 лет.

№	Наименование раздела программ	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Срок проведения	
								план	факт
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		
		Комплексный	1. Группировка. 2. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. 3. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. 4. Стойка на лопатках. 5. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). 6.Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.				
								Изучение нового материала.	1. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. 3. Шпагаты. 4. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).





		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	1. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		
--	--	---	---	-------------	---	--	--------------	--	--

### 3.2.2. Планирование учебного материала от 5-7 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Срок проведения	
								план	факт
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		
		Акробатика	48	Изучение нового материала.	1. Инструктаж по ТБ. 2. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). 3. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. 4. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. 5. Стойка на лопатках. 6. Шпагаты. 7. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий, фронтальный, тестирование.		
				Комплексный	1. Группировка. 2. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. 3. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. 4. Стойка на лопатках. 5. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). 6. Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий, фронтальный, тестирование.		

				Изучение нового материала.	<p>1. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>2. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.</p> <p>3. Шпагаты.</p> <p>4. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).</p>	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий, фронтальный, тестирование.		
			Комплексный	Изучение нового материала.	<p>1. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>2. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.</p> <p>3. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.</p> <p>4. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).</p> <p>5. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).</p>	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.		
			Изучение нового материала.	Изучение нового материала.	<p>1. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.</p> <p>2. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.</p> <p>3. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».</p> <p>4. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.</p> <p>5. Шпагаты.</p> <p>6. Игра «Аист». Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.		
			Комплексный	Изучение нового материала.	<p>1. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами.</p> <p>2. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».</p> <p>3. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.</p> <p>4. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.</p> <p>5. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).</p> <p>6. Полушпагат «улитка».</p> <p>7. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.		



		Прыжки.	10	Изучение нового материала.	1. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). 2. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	выполнять прыжок в	Текущий		
				Комплексный	1. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). 2. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	выполнять прыжок в	Текущий		
				Комплексный	1. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).		Текущий		
	Общая и специальная физическая		2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование		

### 3.3. Оценочные материалы

#### Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей.

##### Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

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

*Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:*

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

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

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

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

#### Мониторинг физической подготовленности по гимнастике

**1. Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При

касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

**2. Прыжок в длину с места.** Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

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

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

**5. Шпагаты (левый, правый, поперечный).**

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

**6. Мост (из произвольного положения).**

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

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

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

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

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

### 3.4. Материально-техническое обеспечение

Инвентарь для реализации программы		
1	Маты	7
2	Гимнастические палки	15
3	Батут	1
4	Гимнастические ленты	15
5	Мячи	
	• Мяч большой	15
	• Мяч малый	20
	• Мяч массажный d5 см.	15
6	Флажки	30
7	Обруч	
	• Большой	10
	• Малый	15
8	Скакалка спортивная	20
9	Фитбол	7
10	Мешочки с грузом	
	• Малые	30
11	Мячики массажные	30
12	Гимнастические коврики	20

### **3.5. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Т.Э.Токаева. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. - М.:ТД Сфера, 2016.
2. Т.Э.Токаева. Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Т.Э.Токаева. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
4. Т.Э.Токаева. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
5. Т.Е.Харченко. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390177

Владелец Грудцына Анна Геннадьевна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025