

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 82

**Принято**

На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**Утверждено**

Приказом № 156-о от 01.09.2023  
Заведующий МАДОУ № 82  
А.И. Шаяхметова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Спортивная гимнастика»  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет.  
Срок реализации – 2 года.**

Автор- составитель:  
Шилова Юлия Андреевна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела		Стр.
<b>1. Комплекс основных характеристик</b>	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цели и задачи реализации программы	4
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
	1.4. Планируемые результаты	17
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	2.1. Условия реализации программы	17
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	18
<b>3. Список литературы</b>		23

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка.

**Актуальность** и целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» **физкультурно-спортивной направленности** заключается в раннем приобщении детей к здоровому образу жизни, в формировании основ общей и физической культуры личности, в систематизации имеющегося педагогического опыта и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения детей с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в микрорайоне. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, который составляет 58%. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и **отличительная особенность** программы «Спортивная гимнастика» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Программа ориентирована на возраст детей с **5-х лет до 7 лет.**

#### *Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся*

##### *5 лет*

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

##### *6-7 лет*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо

выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 6 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Программа рассчитана на 2 года обучения, реализуется в **групповой форме**. Занятия проводятся в группе до 15 человек.

**Объем программы** – общее количество часов за 2 года – 152 часа, по 76 часов в год; рассчитан на 40 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. **Продолжительность занятий** по 30 минут.

**Виды занятий:** учебно-тренировочные, открытые занятия.

**Формы подведения результатов:** открытое занятие, тестирование.

**Уровневость** Программы – «стартовый уровень», предполагает использование и реализацию минимальной сложности нагрузки для освоения содержания общеразвивающей программы.

## 1.2 Цель и задачи Программы.

**Цель программы** - укрепление физического и нравственного здоровья детей, выявление и воспитание у них двигательных способностей

**Задачи программы:**

Образовательные:

1. Обучить детей технике выполнения гимнастических упражнений.
2. Сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
3. Формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.

### Развивающие:

1. Развивать специальные способности (гибкость, ловкость, координацию движений, выносливость).

### Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культуры и спорта.
2. Способствовать воспитанию у обучающихся умения преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Для реализации задач Программы педагогом используются следующие **методы и приемы:**

#### **1. Организационные:**

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**
  - по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
  - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
  - по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

**2. Мотивационные** (убеждение, поощрение).

**3. Контрольно – коррекционные.**

### **Принципы и подходы формирования Программы**

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

#### Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Разноуровневость.
3. Систематичность.
4. Активность.

5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала по принципу дифференциации.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	2	1	2	Тестирование
2	Акробатика	22	1	21	Открытое занятие
3	Хореографическая подготовка	18	1	17	Открытое занятие
4	Бревно	14	1	13	тестирование
5	Прыжки	18	2	16	тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	Тестирование
<b>итого</b>		<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	

### Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	2	1	2	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.
2	Акробатика	27	1	26	тестирование
3	Хореографическая подготовка	13	-	13	Открытое занятие
4	Бревно	13	1	12	тестирование
5	Опорный прыжок, батут.	19	1	18	тестирование

6	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке
<b>итого</b>		<b>76</b>	<b>3</b>	<b>73</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения.**

№	Модуль	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4	5
1.	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
	Акробатика	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Комплексный	Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
	Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	

		физических качеств (гибкости, силы, координации).	
	Комплексный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
	Комплексный	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.



		наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	
	Учетный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации)..	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Хореографическая подготовка.	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.
	Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
	Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
Бревно	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.
	Комплексный	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии –	Уметь выполнять стойки на носках по

			поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	линии, шаги по линии.
		Комплексный	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.
		Совершенствование ЗУН	Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.
Прыжки.	Изучение нового материала,		. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.
	Комплексный		. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.
	Комплексный		Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх.
	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	

Содержание учебного (тематического плана). Второй год обучения

№	Тема занятия	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4	5
1.	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	
	Акробатика	Изучение нового материала:	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Комплексный	«Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Комплексный	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Изучение нового материала.	Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.
		Комплексный	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с	Уметь выполнять акробатические

		согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	элементы раздельно.
	Изучение нового материала.	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.
	Учетный	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.
Хореографическая подготовка.	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.
	Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
	Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.
Бревно	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. Игра	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги

			«День и ночь». Развитие силовых способностей.	и повороты на 90, 180 градусов.
		Комплексный	Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.
		Комплексный	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.
		Совершенство вание ЗУН	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.
	Опорный прыжок, батут.	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..
		Комплексный	Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..
		Комплексный	Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..

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

### Структура образовательного процесса.

Основной формой работы по программе являются *групповые учебно-тренировочные занятия*.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный пособием, 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, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

#### Этапы обучения:

**Первый этап** обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает

первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап** обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

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

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- ❖ при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого 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. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

### **Принципы проведения занятий по спортивной 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.).

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу реализации программы по спортивной гимнастике обучающиеся:

Предметные результаты:

- ❖ уметь выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- ❖ уметь контролировать свое поведение при работе в группе;
- ❖ уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- ❖ запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- ❖ уметь владеть своим телом;
- ❖ уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- ❖ выполнять возрастной норматив по ОФП.

Личностные результаты:

- ❖ уметь преодолевать трудности, настойчивость, выдержка, целеустремленность.
- ❖ проявляют интерес и потребность к занятиям физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

- ❖ проявляют гибкость, ловкость, координацию движений, выносливость.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

##### **Спортивный зал**

площадь – 92,74 кв. м

кладовая для хранения спортивного инвентаря – 6,22 кв. м

- Канат – 2 шт.
- Бревно гимнастическое-1 шт.
- Мостик – качалка – 1 шт.
- Дорожки: змейка тактильная – 1 шт.
- Кольцо для пролезания – 1шт.
- Корзины для хранения спортивного инвентаря – 2шт.
- Маты гимнастические- 5 шт.
- Мячи резиновые разного размера – 20 шт.
- Обручи разного диаметра- 20 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Скамейка гимнастическая -5 шт.
- Стенка гимнастическая- 4шт.
- Турник – 1шт.
- Шкаф пристенный для спорт. инвентаря – 1шт.
- Колонка – 1шт.

**Информационное обеспечение** – аудиофайлы с музыкальными композициями.

**Кадровое обеспечение** – в реализацию программы допускаются специалисты с профильным педагогическим образованием по специальности: инструктор по физической культуре.

#### **Методические материалы**

В основе Программы лежит опыт авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

## **2.2. Формы контроля и оценочные материалы.**

**Формы аттестации не предусмотрено. Контроль и оценочные материалы осуществляются по средствам открытого занятия и тестирования.**

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.

### **3.3. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.**

**(общероссийская система мониторинга физического развития детей**

**(утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).**

**1.Бег 30метров 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 10см 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 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

#### **4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).**

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу

**1 балл**

- ✓ То же, но руки в стороны 0,8
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны 0,6-0,4
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты 0,3-0,2
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки)

#### 5.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8-0,6
- ✓ 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)

#### 6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 балл
- ✓ То же, но нога параллельно полу 0,5
- ✓ 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 оценок физической подготовленности для детей 5-7 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>						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	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>						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	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>						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	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>						
4	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
	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

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

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФПв баллах для мальчиков 6-7 лет**

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	1,1-1,0	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	1,3-1,2	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	1,5-1,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	1,7-1,6	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	1,9-1,8	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	2,1-2,0	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	2,3-2,2	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	2,5-2,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	2,7-2,6	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	3,0-2,8	0,0-0,3	15-13

Уровни: высокий 7,5 -10 баллов, средний 3,5-7 баллов, низкий 1-3 балла

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФПв баллах для девочек 6-7 лет**

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Сгибание рук в упоре лежа на полу(раз)	Лазанье по канату 3 метра	Подтягивание в висе на в/ж (раз)
1,0-0,5	115-111	5,7-5,8	2-1	3,6-3,9	1	1,1-1,0	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	3,2-3,5	2	1,3-1,2	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	2,8-3,1	3	1,5-1,4	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	2,4-2,7	4	1,7-1,6	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	2,0-2,3	5	1,9-1,8	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	1,6-1,9	6	2,1-2,0	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	1,2-1,5	7	2,3-2,2	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	0,8-1,1	8	2,5-2,4	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	0,4-0,7	9	2,7-2,6	9
10,0-9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	0,0-0,3	10	3,0-2,8	10

*Уровни: высокий 7,5 -10 баллов, средний 3,5-7 баллов, низкий 1-3 балла*

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу предпрофессиональной подготовки**

Программа считается освоенной, если учащийся из 70 возможных баллов набирает более 30 баллов по общей и специальной физической подготовке. При этом для перевода на этап начальной подготовки нужно набрать 35 баллов.

Критериями оценки образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе так же являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

### **3. Список литературы**

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2014.
2. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2019.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2019.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
5. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2014. – (Методика).
7. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2021.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587381

Владелец Шаяхметова Альфия Исмагиловна

Действителен с 28.09.2022 по 28.09.2023