



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СШОР 1**  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1  
УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.КЕМЕРОВО

650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в  
тел.: 8(3842) 53-96-77, 35-63-93  
E-mail: [sport.kemerovo@mail.ru](mailto:sport.kemerovo@mail.ru)  
Официальный сайт: [sportkemerovo.ru](http://sportkemerovo.ru)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБФСУ «СШОР №1»  
И.Артемонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ГИМНАСТИКИ**

Кемерово  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 3-7 лет** (далее - программа) ставит своей **целью** формирование двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению спортивных упражнений, как обязательному условию гармоничного физического развития личности и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих **задач**, характер которых диктует физкультурно-оздоровительная направленность педагогического процесса:

- приобщение детей 3-7 лет к ценностям здорового образа жизни;
- формирование средствами основной гимнастики базовых двигательных умений и навыков, составляющих двигательное содержание начального этапа подготовки в видах спорта со сложной координацией движений, спортивных локомоциях, спортивных играх и единоборствах;
- расширение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитии двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;
- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательно-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;
- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта, к людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

**Программа рассчитана на три года занятий.**

**1-й год занятий** (дети 3-5 лет) - этап **начального формирования базовых прикладных умений**, продолжительность 68 часов (1,0 час x 2 раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс задач: укрепление здоровья детей и обучение их основам правильного выполнения упражнений прикладного характера: разновидностей передвижений, в том числе и сохраняя равновесие на ограниченной опоре, лазаний и перелазаний, упражнениям с бросками, ловлей и ведением мяча, простейшим акробатическим упражнениям; развитие основных физических качеств с приоритетом двигательно-координационных способностей; воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и содействие социальному развитию ребенка.

На этом этапе проводится набор и формирование групп детей в возрасте от 4 до 5 лет. Вместе с тем, допускаются занятия с детьми 3,5 лет с достаточным уровнем социального развития, двигательно активных и не имеющих противопоказаний медицинского характера.

**2-й год занятий** (дети 5-6 лет) - этап **формирования базовых спортивно-прикладных умений**, продолжительность 87 часов (1,0 час x 2-3 раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс **задач**: повышение уровня физической подготовленности детей, совершенствование выполнения упражнений прикладного характера; освоение простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, в том числе и массового типа, совершенствование выполнения базовых акробатических упражнений; углубленное развитие двигательно-координационных способностей; воспитание волевого комплекса, необходимого для эффективной спортивной деятельности, привитие норм и правил социального поведения.

Для более эффективного решения поставленных задач может использоваться такая форма организации занятий, как **еженедельные дополнительные занятия детей**

**совместно с их родителями** под руководством тренера.

На этом этапе проводится добор и окончательное формирование групп возраста 5-6 лет из детей с достаточным уровнем социального развития и не имеющих противопоказаний медицинского характера.

**3-й год занятий** (дети 6-7 лет) - этап **формирования универсальных спортивных умений**, продолжительность 153 часа (1,5 ч x 3 раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс **задач**: дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности детей; совершенствование ранее изученных прикладных и освоение новых, более сложных универсальных спортивных умений; освоение новых, более сложных акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах в висах и упорах, опорных и безопорных прыжков, преодоление гимнастических полос препятствий, составленных заданий, предъявляющих повышенные требования к координации движений; подготовка и участие в спортивных соревнованиях, воспитание волевого комплекса и целеустремленности, социально приемлемых форм поведения, формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом.

На этом этапе состав группы окончательно стабилизируется.

В начале программы изложены общие положения, связанные с психосоматическими и анатомо-физиологическими особенностями развития организма в период дошкольного детства, определяющие выбор методики и конкретных педагогических приемов обучения физическим упражнениям детей 4-7 лет.

Важной методической особенностью программы является включение в ее содержание прикладных упражнений, целенаправленно влияющих на способность к координации движений, подобранных в соответствии с физиологическими механизмами ее формирования.

В программе также представлены основные средства и методические приемы психологической подготовки детей 4-7 лет.

Для оценки воздействия физических нагрузок необходим систематический медико-педагогический контроль, который позволяет получать оперативную информацию о результатах педагогического воздействия на занимающихся. Правильно организованный контроль позволяет своевременно вносить соответствующие коррективы в содержание занятий, а также давать индивидуальные рекомендации для выравнивания и улучшения показателей физической подготовленности.

С этой целью программой предусмотрено выполнение детьми двигательных заданий (тестов) в начале и в конце годового цикла занятий, анализ результатов которых позволит объективно определять динамику развития отдельных физических качеств и общего уровня физической подготовленности каждого ребенка, а также выявить индивидуальную траекторию его физического развития и средств ее реализации.

В разделе «Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет» приведена простая и вместе с тем эффективная батарея тестов для «сквозного» тестирования. В нее включены 6 двигательных заданий, позволяющих оценить способность к быстроте и взрывной силе, динамическую силу и силовую выносливость мышц рук и туловища, способность к сохранению статического равновесия, а также подвижность в тазобедренных суставах и позвоночнике.

Разработанные на основе процента выполнения теста таблицы позволяют не только дать индивидуальную оценку уровня физической подготовленности конкретного ребенка, но и проводить **контрольные испытания** по физической подготовке между детьми.

## **1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Возраст 3-7 лет принято относить к дошкольному периоду - одному из «узловых» возрастных периодов, когда происходит наиболее интенсивная морфофункциональная перестройка организма, на фоне которой ребенок ускоренно накапливает арсенал

жизненно важных двигательных умений.

В возрасте 5-7 лет еще не завершено развитие опорно-двигательной системы. Кости скелета претерпевают значительные изменения формы и внутреннего строения: позвоночник, выполняющий важную опорную функцию, почти целиком состоит из хрящевой ткани; наблюдается незавершенность строения стопы; слабость развития сухожилий, связок, фасций провоцирует частые травмы суставов конечностей.

У дошкольников мышечная масса в среднем составляет 27% от веса тела. Относительно хорошо развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей. Мелкие мышцы, имеющие большое значение для удержания функционально правильного положения позвоночного столба, развиты относительно слабо. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать значительные напряжения.

Определенные сложности в освоении новых форм движений обусловлены у дошкольников тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей отстает от развития мышц-разгибателей, у которых отмечается более высокий тонус.

У ребенка в дошкольном возрасте наблюдается отличное от взрослого строение мышечной ткани. Капиллярная сеть в мышцах сравнительно гуще и разветвленнее, что обеспечивает эффективное кровоснабжение. Высокая интенсивность окислительных процессов в мышцах позволяет дошкольникам более свободно адаптироваться к упражнениям умеренной интенсивности, тогда как упражнения с максимальным напряжением, особенно связанные с длительной задержкой дыхания, представляют для детей значительную трудность.

В возрастном интервале от 4 до 6 лет прирост силовых способностей происходит преимущественно за счет увеличения сократительной способности мышц, а период с 6 до 7 лет - за счет совершенствования межмышечной координации, что, в свою очередь, требует адекватных средств и методов педагогического воздействия.

К 5 годам средние значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) у ребенка достигают 92-95 уд/мин и сопровождаются неустойчивым ритмом. Только к 7-8 годам, когда заканчивается развитие нервно-регуляторного аппарата сердца, его работа становится более ритмичной.

Реакция на нагрузку у ребенка-дошкольника имеет свою специфику. Сердце сначала реагирует изменением частоты сокращений, а только потом силой систолического выброса. Физическая нагрузка приводит к быстрому нарастанию ЧСС, которая при незначительном напряжении быстро восстанавливается. При больших нагрузках восстановление идет медленно.

В возрасте 5-7 лет у детей продолжает оставаться низкая экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание характеризуется большим, чем у взрослого, напряжением в извлечении кислорода из вдыхаемого воздуха (дети - 1 л на 29-30 л; взрослые - 1 л на 24-25 л). Внешнее дыхание поверхностно и не имеет устойчивого ритма.

Неразвитость грудной клетки, имеющий форму усеченного конуса (или бочкообразную) с горизонтальным расположением ребер ограничивает ее подвижность при вдохе, а слабое развитие дыхательной мускулатуры приводит к поверхностному, неравномерному и легко учащающемуся при физических нагрузках и стрессах дыханию.

Возрастные особенности внутреннего дыхания проявляются в сравнительно низкой утилизации кислорода тканями из артериальной крови. Артериально-венозная разность при мышечной работе не превышает 6-8 об/% (у взрослых - 15-14 об/%). Таким образом, из артериальной крови в ткани ребенка переходит менее половины кислорода, тогда как у взрослого - 3/4.

Дети плохо переносят гипоксемию, связанную со снижением уровня кислорода в крови, из-за высокой возбудимости дыхательного центра и низкой концентрации гемоглобина в крови, которая составляет 7-7,5 г/кг (у взрослого - 10-10,5 г/кг) массы тела.

В старшем дошкольном возрасте высшая нервная деятельность достигает высокой степени развития. Мозг 5-летнего ребенка составляет около 90% от уровня взрослого и по

своим размерам и по весу ближе к взрослому, чем любой другой орган.

К 7 годам заканчивается в основном этап роста и структурной дифференциации нервных клеток коры головного мозга. У мальчиков начинает доминировать правое полушарие, ответственное за зрительно-пространственное восприятие, у них раньше, чем у девочек, развиваются двигательные акты. У девочек доминирующим становится левое полушарие, ответственное за речь и координацию движений.

В 5 лет устанавливается четкое доминирование правой и левой руки.

В старшем дошкольном возрасте усиленно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность, формируется способность к двигательным дифференцировкам, угадыванию траекторий движения.

Однако в этом возрасте дети плохо справляются с воздействием сильного и длительного монотонного раздражителя. Задания, основанные на торможении, приводят к увеличению ЧСС и ЧД, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

К 6 годам у детей эфферентная часть двигательного анализатора практически достигает взрослого уровня. При этом завершается структурная дифференцировка его афферентной части. Это дает возможность детям уже в 6-7 лет кинестетически анализировать движения, при этом они более успешно дифференцируют временные и пространственные параметры, чем динамические, что делает возможным уже в старшем дошкольном возрасте постепенно переходить от обучения грубым формам движений к более тонким.

С развитием координационных способностей связана активизация невербальной (в частности двигательной) памяти, играющей огромную роль в управлении движениями. Старшие дошкольники начинают постепенно осваивать процесс запоминания исходной информации, хотя до 8 лет не владеют им полностью.

Если в 4-5 лет показ практически всегда предваряет объяснение, то в 6-7 лет ведущим фактором в развитии двигательной памяти являются объяснения, указания, оценки.

Вместе с тем, внимание еще удерживается с трудом, его объем и устойчивость увеличиваются незначительно. В 6 лет дети способны сосредоточивать внимание на 15-20 мин, что вызывает необходимость планировать занятия с паузой для восстановления умственной работоспособности.

Дети 6 лет осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. Образное, конкретное мышление меняется на логическое, имитационно-подражательная способность постепенно сменяется аналитическим восприятием разучиваемых движений. Уже с 5 лет некоторые дети могут одновременно выполнять два вида двигательных действий.

Игра продолжает занимать главное место в жизни ребенка. Повышение культуры движений, выработка новых сочетаний ранее разученных и приобретенных произвольных действий прекрасно достигается в игровых ситуациях. Ребенок автоматически регулирует нагрузку в свободных играх с помощью микропауз, тем самым предохраняя себя от перегрузки.

Игра имеет важное значение для эмоционального развития, помогает справиться со страхами, порождаемыми травмирующими ситуациями, она вырабатывает у детей понимание общности некоторых проблем, а совместное их решение в ходе игры помогает лучше усваивать социальные нормы и роли.

Важный результат развития психики ребенка в старшем дошкольном возрасте заключается в том, что здесь происходит переход от способности подражая выполнять двигательные действия, к самостоятельному принятию решений в разнообразно изменяющихся двигательных ситуациях.

Ребенок хочет и может действовать сообща с другими детьми, он стремится побыстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы ему ввести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки.

Одним из условий реализации этой потребности является участие в спонтанных и

организованных формах двигательной активности. Последние, характеризуемые организующим влиянием педагога, представляются ведущими в процессе физического развития ребенка.

У детей дошкольного возраста под влиянием оптимальной двигательной деятельности повышается работоспособность коры головного мозга и ее устойчивость к внезапным сильным раздражителям. Дети, имеющие высокий уровень физической подготовленности, более устойчивы как к физическим, так и к умственным нагрузкам.

И наоборот, даже кратковременные ограничения двигательной активности вызывают у дошкольников заметные функциональные расстройства, диапазон приспособительных реакций организма сужается, работоспособность восстанавливается с трудом.

Режим дня должен быть насыщен движениями до такой степени, чтобы на их погашение расходовалось не менее 52-56% общих суточных энергозатрат.

У дошкольников наблюдается три периода подъема двигательной активности: утренний (с 7 до 9 часов), первый дневной (с 10 до 12 часов), второй дневной (с 16 до 19 часов).

Исследования естественной двигательной активности дошкольников показывают, что количество движений изменяется и по дням недели, увеличиваясь от понедельника к четвергу, падая к субботе и несколько возрастая в воскресенье.

Физические возможности детского организма значительно выше, чем та нагрузка, которую ребята получают на обычных занятиях по физической культуре в детском саду.

Исследования начального этапа обучения в видах спорта со сложной координацией движений, для которых характерна ранняя специализация, указывают, что юные спортсмены отличаются от не занимающихся спортом сверстников, как по показателям физического развития, так и по составу массы тела, поскольку выполняемые ими упражнения влияют в основном на развитие костно-мышечной системы. У юных спортсменов активная масса тела увеличивается больше, чем у их сверстников, а подкожное жиротложение заметно уменьшается.

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

**2. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕГО ПРОЦЕССА** Структурными компонентами образовательно-развивающего процесса являются следующие виды подготовки: **физическая, двигательно-координационная, техническая, психологическая.** Каждый из них направлен на решение обособленных **специфических задач.**

#### ***Физическая подготовка***

**Общая** - комплексное развитие основных физических качеств и постепенное повышение уровня общей физической и умственной работоспособности, обеспечивающей оптимальный уровень двигательной активности на протяжении всего занятия.

**Специальная** - целенаправленное развитие силовых и связанных с ними способностей, общей гибкости, обеспечивающих результативность обучения **базовым** упражнениям.

#### ***Двигательно-координационная подготовка***

Развитие механизмов, отражающих уровень развития моторного интеллекта и специфической интуиции, реализующихся посредством врожденного потенциала психосенсорных психомоторных функций мозга, которые обеспечивают индивидуальное выражение искусства управления собственным телом в целях эффективной реализации специфической двигательной деятельности, на основе точного дозирования

пространственно- временных и скоростно-силовых параметров движений применительно к условиям, ситуациям и целям деятельности.

#### ***Техническая подготовка***

***Прикладная*** - формирование жизненно важных умений и навыков выполнения основных видов движений, обеспечивающих рациональное и безопасное взаимодействие с окружающей средой, а также формирующих основу спортивных умений универсального характера.

***Снарядовая*** - формирование универсальных двигательных умений, обеспечивающих быструю и «безболезненную» адаптацию к начальному этапу занятий видами спорта со сложной координацией движений, спортивным играм и единоборствам.

#### ***Психологическая подготовка***

***Мотивационно-познавательная*** - формирование начальных теоретических, методических и практических знаний в области физической культуры, стимулирование интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями, активизация познавательной деятельности в направлении освоения новых форм движений и постоянного расширения индивидуального двигательного опыта.

***Социально-психологическая*** - воспитание социально приемлемых форм поведения, создающих предпосылки для эффективной коммуникации с педагогами и товарищами по тренировочной группе.

***Волевая*** - формирование волевого комплекса, обеспечивающего стремление к достижению поставленных тренировочных задач, целеустремленность, воспитание трудолюбия, умение терпеть болевые ощущения, преодолевать трудности, старательно выполнять каждое задание, доводить дела до конца.

**Организационно-методическими особенностями реализации программы являются:**

- преемственность программного содержания занятий и процесса физического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста в детском саду;
- доступность программного материала для совместных занятий детей обоего пола с различным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья;
- определение физической трудности и координационной сложности упражнений основной гимнастики с учетом оптимизации физических возможностей детского организма;
- соответствие методики проведения занятий возрастным особенностям физического и психического развития старших дошкольников, широкое использование игрового метода при освоении двигательного материала;
- направленность психологической подготовки на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание сознательной дисциплины и начал самоорганизации, а также стимулирование поведенческой стратегии сотрудничества и взаимопомощи, соблюдения норм и правил бесконфликтного общения с товарищами и взрослыми.

**Структура годового цикла** занятий по данной программе включает в себя пять периодов:

- I. Адаптационный (осенний).
- II. Первый подготовительный (осенне-зимний).
- III. Переходный (зимний).
- IV. Второй подготовительный (зимне-весенний).
- V. Соревновательный (весенний)

Такая периодизация позволяет эффективно аккумулировать психофизиологические эффекты, возникающие в процессе систематических занятий физическими упражнениями.

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении занятий с детьми 4-7 лет и структура годового цикла занятий по

физическому развитию детей первого, второго и третьего годов занятий представлены в таблицах 1-6.

Таблица 1

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении 2 занятий в неделю с детьми 3-5 лет (первый год)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Адаптационный</b>	<b>1-й подготовительный</b>	<b>Переходный</b>	<b>2-й подготовительный</b>	<b>Соревновательный</b>	<b>Всего</b>
<b>1. Физическая подготовка</b>	6	8	4	3	2	23
Общая	6	5	4	1	1	17
Специальная	-	3	-	2	1	6
<b>2. Двигательно-координационная подготовка</b>	2	10	4	3	3	22
<b>3. Техническая подготовки</b>	-	4	-	10	9	23
Прикладная	-	4	-	4	4	12
Снарядовая	-	-	-	6	5	11
<b>4. Психологическая подготовка</b>	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>68</b>



Таблица 2

Структура годичного цикла занятий по физическому развитию детей 3-5 лет  
(первый год)

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Недели	Недели								
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный-1			Переходный	Подготовительный-2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 100%		ОФП 25%			ОФП 50%	ОФП 10%		ОФП 8%	
	ОФП 20%	ОФП 80%	СФП 15%				СФП 15%		СФП 12%	
			ДКП 30%			ДКП 30%		ДКП 30%		
			ПП 30%			ПП 15%		ПП 20%		
			ДКП 50%			СП 30%		СП 30%		

Таблица 3

Примерное распределение времени по различным видам подготовки (сетка часов)  
при проведении 3(2) занятий в неделю с детьми 5-6 лет (второй год)

Виды подготовки	Адаптационный	1-й подготовительный	Переходный	2-й подготовительный	Соревновательный	Всего
<b>1. Физическая подготовка</b>	5	8	5	6	5	29
Общая	5	6	5	2	2	20
Специальная	-	2	-	4	3	9
<b>2. Двигательно-координационная подготовка</b>	3	7	4	5	5	24
<b>3. Техническая подготовки</b>	-	7	-	16	11	34
Прикладная	-	3	-	4	5	12
Снарядовая	-	4	-	12	6	22
<b>4. Психологическая подготовка</b>	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>87</b>

Таблица 4

Структура годового цикла занятий по физическому развитию детей 5-6 лет (второй год)

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный-1			Переходный	Подготовительный-2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 75%		ОФП 25%			ОФП 50%	ОФП 12%		ОФП 10%	
			СФП 15%				СФП 13%		СФП 15%	
	ДКП 25%		ДКП 30%			ДКП 50%	ДКП 25%		ДКП 25%	
			ПП 13%				ПП 17%		ПП 20%	
			СП 17%				СП 33%		СП 30%	

Таблица 5

Примерное распределение времени по различным видам подготовки (сетка часов)  
при проведении 3 занятий в неделю с детьми 6-7 лет (третий год)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Адаптационный</b>	<b>1-й подготовительный</b>	<b>Переходный</b>	<b>2-й подготовительный</b>	<b>Соревновательный</b>	<b>Всего</b>
<b>1. Физическая подготовка</b>	11	17	6	12	6	52
Общая	11	7	4	6	-	28
Специальная	-	10	2	6	6	24
<b>2. Двигательно-координационная подготовка</b>	7	16	4	10	7	44
<b>3. Техническая подготовки</b>	-	17	4	18	18	57
Прикладная	-	10	1	8	-	19
Снарядовая	-	7	3	10	18	38
<b>4. Психологическая подготовка</b>	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
<b>Всего:</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>31</b>	<b>153</b>

Таблица 6  
Структура годового цикла занятий по физическому развитию детей 6-7 лет (третий год)

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Недели	Недели								
	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный-1			Переходный	Подготовительный-2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 80%		ОФП 15%			ОФП 30%	ОФП 15%		СФП 20%	
	ДКП 20%	ОФП 50%		СФП 20%			СФП 15%		ДКП 20%	
	ДКП 20%		ДКП 30%			СПФ 15%	ДКП 25%		СП 60%	
	СП 15%		ПП 20%			ДКП 20%	ПП 20%			
	СП 20%		СП 25%			ПП 10%	СП 25%			

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 7

#### 3.1 Содержание занятий по физическому развитию детей 4-5 лет (первый год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания
1	2	3	4
<b>Физическая подготовка</b>			
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности ( <i>сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, удержание прямого положения тела в упоре лёжа, поднимание прямых ног в положении лёжа, сгибание и разгибание туловища из седа, упражнения тепа «лодочка» лёжа на животе, приседания и т.п.</i> )
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей ходьбы с продвижением вперед (ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, в полуприседе, в приседе и т.п.). 2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет. 3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись «обезьянка», лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.п.). Упражнения выполняются лицом и спиной вперед. 2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке (вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы, согнув ноги). 3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из вися присев, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.п.) 4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание)
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелазании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах
	Развитие способности к быстрой	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 счета, выполняемых с ускорением темпа. Комплексы ОРУ выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
	Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 8 м на перегонки парами «Кто первый?» 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 5) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 6-8 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п.	

		Подвижные игры	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с ограничением времени для выполнения задания. 6) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» и т.п.
Развитие общей гибкости		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.)
Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости		Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 1-1,5 минуты
		Подвижные игры	1) подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Лиса в курятнике», «Кот и мыши» и т.п.) продолжительностью 3-4 минуты
<b>Двигательно-координационная подготовка (ДКП)</b>			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° градусов с увеличением скорости; бег и ходьба с поворотами (змейкой по ориентирам, бег с поворотами <u>вокруг</u> оси тела на 180°)
			- ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др. - ПИ с резким изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Море волнуется», «Совушка» игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место», «Запомни соседа»
		Вариация темпа и ритма	- - Выполнение ОРУ с поворотами на 90 или 180"
		Вариация пространственных параметров движений	- Бег и ходьба с поворотами «змейкой»; - прыжки с поворотами на 90, 180° - выполнение РП «змейкой»
		Вариации исходных и конечных положений	- - Бег и РП из различных исходных положений
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- - Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно
	Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД	
Вариации количества			- - Комбинации из 2-4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу

	повторений новых вариантов движений	«Запомни-повтори»
	Вариации интервалов между повторениями движений в комбинациях	- Полосы препятствий составленные из различных вариантов определенного способа передвижений: прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии
	Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- «День и ночь», «Рассыпанные бусы», «Великаны - карлики», и др. - игра малой подвижности «Запомни счет»
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами; - выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками; - дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу - упражнения в перелазании через препятствие 50-60см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий
	Изменения последовательности движений звеньев действия	- Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка»
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель в различного расстояния, различными по весу и размера мячами
	Изменением пространственных дифференцировок	- Серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой». - Серии прыжков через обручи или через гимнастические палки, <u>расположенные</u> на разном расстоянии друг от друга
	Дозирование темповых характеристик, (с ритмической доминантой)	- Ходьба, бег, подскоки под ритмованный счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя. - Ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин. - различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа; - композиции РП и мини - комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением; - упражнения на 4 счета, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух; - задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «Хлопай — топай!», «Стой - шагай!» и др
	ПИ	- «К своему обручу» и др.



	Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	- Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук; - прыжки в глубину с поворотами на 90° на точность приземления; - ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «цапелька»); - двигательное-игровое задание «Скакуны»
		Упражнения с быстрой сменой положения тела	- Прыжки через скамейку и бревно
		Ограничение площади опоры	- Передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну; - выполнение разновидностей передвижений по горизонтальной гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед
<b>- Техническая подготовка</b>			
Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук.
			2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед)
			3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, в приседе)
			4) Разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги, тоже спиной вперед («паучок»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений переступанием руками: упор присев - упор лёжа («маленькая лягушка»)
			1) Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях, сед, сед ноги врозь, сед на пятках, упор стоя на коленях, положение лёжа на животе и на спине. 2) Упражнения на 2-4 счета: - для рук (поднимание - опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты); - для ног (выставление на носок, поднимание - опускание прямых и согнутых ног, приседания). - Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи)
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись; лёжа на животе с одновременным и попеременным перехватом рук).	
		2) Упражнения в перелезании через препятствие 40-60 см. - Также в составе гимнастических полос препятствий	
		Упражнения в смешанном вися	- 1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное)

		Упражнения в вися	1) Передвижение в вися продольно на р/в брусках с помощью ног, передвижение в вися продольно на низкой перекладине. 2) Висение и раскачивание на вертикальном канате. - Упражнения в вися на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног)
Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков		Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 30-40 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 90 и 180°. 3) Прыжки ноги врозь в глубину на точность приземления с высоты 30-40 см. - 3) Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 40-50 см
		Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (пробегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами). - Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (вращение сложенной скакалки сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад)
Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча		Упражнения со средним и малым мячом	1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (8-10 раз подряд). 2) То же одной рукой с хлопком и другими заданиями. 3) Ловля мяча после отскока от пола 4) Прокатывание набивных мячей. 5) Метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель. - Ведение мяча на месте двумя руками
Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	1) Композиции вольных упражнений на 4-8 счетов выполняемые самостоятельно. - То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя
		Прыжки	1) Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока». - Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180°
		Равновесия	1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед). 2) Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук - положением рук
Формирование базовых акробатических навыков		Упражнения статического характера	1) Сед в группировке и группировка лёжа на спине. 2) Стойка на лопатках "березка". 3) Мост с помощью и самостоятельно. - Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке)
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка») 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики») - Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости
		Гимнастические прыжки	1) Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись. То же прыжок вверх ноги врозь в квадрат 70x70. - С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх

		Прыжки на батуте	1) Ходьба и бег по батуту 2) Серии вертикальных прыжков вверх (из стойки руки на пояс, прыжки ноги вместе и врозь, врозь и вместе). - Прыжок в сед и обратно
	Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	1) Стойка ноги вместе продольно и поперек, на одной ноге (другая вперед, назад) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе. 2) Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по гимнастической скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3) Опускание в положение лёжа на спине и животе. - Беговые шаги вперед
	Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах	Перекладина	1) Вис хватом сверху и снизу. - Передвижение в висе хватом сверху
		Кольца	1) Вис хватом сверху - Раскачивание в висе
<b>- Психологическая подготовка</b>			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены. 2) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений 3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников. - Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. - Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований

Таблица 8

## 3.2 Содержание занятий по физическому развитию детей 5-6 лет (второй год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания	
1	2	3	4	
<b>Физическая подготовка</b>				
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 3 - 4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.) 2) Комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг). 3) Комплексы из 4-6 упражнений со скакалками. 4) Комплексы из 4-6 упражнений с гимнастическими палками	
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет или с музыкальным сопровождением. 2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 передвижений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната. 3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках	
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 25-30° к гимнастической стенке. 2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке. 3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку. 4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание, подъем из седа перехватом рук) 5) Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку или помощь	
		Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелазании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах	
	Развитие способностей к быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Разновидности передвижений (РП)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 - 4 счета, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 2-4 счета, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
			Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 10-15 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 3) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 6 - 8м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 4) То же передвигаясь прыжками

		Подвижные игры	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с ограничением времени для выполнения задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.).
	Развитие общей (кардиореспираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 1,5-2 минуты
		Подвижные игры	1) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-4 минуты
<b>Двигательно-координационная подготовка</b>			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости - ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др. ПИ с резким изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Бабушкины бусы», «Море волнуется», «Совушка» и др. - Игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место», «Бездомный заяц», «Запомни соседа» и т.п.
		Вариация пространственных параметров движений	- Бег и ходьба с поворотами "Змейкой"; - прыжки с поворотами на 90 и 180 выполнение РП «змейкой»
		Вариации исходных и конечных положений	- Бег из различных исходных положений; - выполнение освоенных ДД из различных и.п.;
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку. - Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно
		Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД

	Вариации количества повторений новых вариантов движений	- Комбинация из 4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори»
	Вариации параметров и структуры движений	- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед)
	Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- Двигательно-игровое задание «Великаны-карлики» и др. «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!»
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами; - выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками; - дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора. -упражнения в перелезание через препятствие 60-70см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий. - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий
	Изменения последовательности движений звеньев действия	- Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка»
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно»; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с различного расстояния, различными по весу и размерам мячами. - бег с дозированной скоростью; - прыжки по заданию «Ближе-дальше-точно»
	Изменение пространственных дифференцировок	- Серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре; - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой». - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга - прыжки через короткую и длинную скакалку
	Дозирование темповых характеристик (с	-Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ходьба, бег, подскоки под ритмованный счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя

	ритмической доминантой)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.</li> <li>- выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение.</li> <li>- различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа;</li> <li>- двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох-бревна»),</li> <li>- Двигательные задания типа «Топай-хлопай», "Стой-шагай" (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте.</li> <li>- Упражнения на 6-8 счетов, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух.</li> <li>- простейшие танцевальные композиции, составленные из 2-4 па</li> </ul>
Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками;</li> <li>- Разнонаправленные и последовательные ОРУ</li> </ul>
	Использование дополнительных мячей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение ОРУ с мячами;</li> <li>- броски мячей правой и левой руками</li> </ul>
	Включение упражнений для субдоминантных конечностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны</li> </ul>
Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.).</li> <li>- упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами;</li> <li>- прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления;</li> <li>Ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «Цапелка»)</li> </ul>
	Упражнения с быстрой смены положения тела	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, прыжки через скамейку и бревно;</li> <li>- комбинации, составленные из базовых акробатических элементов:</li> <li>- серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках</li> <li>- Резкие остановки в беге в позах, требующих сохранения равновесия</li> </ul>

		Ограничения площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну
<b>Техническая подготовка</b>			
Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук. 2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед). 3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, галопом вперед, в приседе). 4) Разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги, тоже спиной вперед («паучок»), тоже боком («крабик»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений переступанием руками: упор присев - упор лёжа («маленькая лягушка») и упор стоя - упор лёжа («гусеница»); повороты из упора лёжа в упор лёжа сзади («волна»), тоже с включением 1-2 сгибаний рук в положении упор лёжа (для мальчиков)
		Общеразвивающие упражнения с двигательной образовательной доминантой	1) Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях, сед, сед ноги врозь, сед на пятках, упор стоя на коленях, упор присев, упор лёжа, положение лёжа на животе и на спине. 2) Упражнения на 2-4 счета: - для рук (поднимание - опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты); - для ног (выставление на носок, поднимание - опускание прямых и согнутых ног, приседания). Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки)
	Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись; в упоре лёжа сзади согнув ноги; лёжа на животе попеременным перехватом рук). 2) Упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см. Тоже в составе гимнастических полос препятствий
		Упражнения в смешанном вися	1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное)
Упражнения в вися		1) Передвижение в вися продольно на гимнастической стенке и перекладине. 2) Висение и раскачивание на вертикальном канате. Упражнения в вися на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног)	
Снарядовая	Формирование школы движений	Прыжки	1) Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока». 2) То же из упора присев. 3) Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180°



		Равновесия	1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед). 2) Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статического характера	1) Сед в группировке и группировка лёжа на спине. 2) Стойка на лопатках с различным положением ног. 3) Мост с помощью и самостоятельно. 4) Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке). 5) Стойка на руках с помощью
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»), 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»). 3) Кувырок вперед с наклонной и горизонтальной плоскости. 4) 2-3 кувырка вперед слитно. 5) Кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости
		Опорные прыжки	1) забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70x70 см. 2) То же соскок прыжок вверх ноги врозь
Прикладная	Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 50-70 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 90 и 180°. Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 50-60 см
		Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (перепрыгивание через скакалку качающуюся в горизонтальной и вертикальной плоскости, пробегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами). 2) Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (вращение сложенной скакалки сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад)
	Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча	Упражнения со <u>мячом</u>	1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд). 2) То же одной рукой с хлопком и другими заданиями. 3) Ловля мяча после отскока от пола в одиночку и парами. 4) Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 5) Прокатывание и перебрасывание набивных мячей. 6) Метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель. 7) б) Ведение мяча на месте правой и левой рукой
Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	1) Композиции вольных упражнений на 8 - 16 счетов выполняемые самостоятельно. 2) То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя
	Формирование базовых акробатических	Опорные прыжки	1) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх. 2) То же на горку матов высотой 30-40 см. 3) С разбега наскок в сед на пятки и прыжок вверх прогнувшись

	навыков	Упражнения на батуте	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 3-4 прыжка, руки вверх.</li> <li>2) Прыжок в сед и обратно</li> <li>3) Прыжок в стойку на коленях</li> <li>4) Прыжок из упора стоя на коленях на живот «чемоданчик»</li> <li>5) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°</li> </ol>
	Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Стойка ноги вместе на носках продольно и поперек, на одной ноге (другая вперед, в сторону, назад) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе.</li> <li>2) Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по горизонтально и наклонно расположенной скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы.</li> <li>3) Опускание в положение лёжа на спине и животе.</li> <li>4) Беговые шаги вперед</li> </ol>
	Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах	Перекладина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Вис хватом сверху и снизу.</li> <li>2) Передвижение в висе хватом сверху.</li> </ol>
		Кольца	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Вис хватом сверху</li> <li>2) Раскачивание в висе</li> </ol>
<b>Психологическая подготовка</b>			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены.</li> <li>3) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений</li> <li>3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики</li> </ol>
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов.</li> <li>2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей.</li> <li>3) Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников.</li> <li>4) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам</li> </ol>
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований,</li> <li>2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований</p>

## 3.3 Содержание занятий по физическом развитию детей 6-7 лет (третий год занятий)

Виды подготовки	Направленность подготовки	Характер упражнений	Двигательные задания
1	2	3	4
<b>Физическая подготовка</b>			
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы из 4-6 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.) 2) Комплексы из 5-7 упражнений с набивными мячами (1 кг). 3) Комплексы из 4-6 упражнений силового характера на гимнастических скамейках. 4) Комплексы из 5-7 упражнений со скакалками 5) Комплексы из 5-7 упражнений с гимнастическими палками 6) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет или с музыкальным сопровождением. 7) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната. 8) Комплексы из 4-6 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках
		Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 30-45° к гимнастической стенке. 2) Динамические и статические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку
		Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий включающие 4-5 заданий в беге, прыжках, лазании и перелазании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах _
	Развитие способности к быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-4-8 счетов, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 4 - 8 счетов, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине.

			3) Пробегание под вращающейся скакалкой. 4) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 5) Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость (повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.)
		Подвижные игры и эстафеты	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с лимитом времени на выполнение задания. Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» «Вызов номеров» и т.п.
	Развитие общей гибкости Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, пружинистые наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.)
		Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 2-3 минуты. 2) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-5 минут
Специальная	Развитие скоростно-силовых способностей	Циклические локомоции высокой интенсивности	1) Челночный бег 2x10м, 3x10м, 4 x 6м; 2) Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. 3) Простые и комбинированные эстафеты, составленные из двух отрезков по 8-10 м, преодолеваемых бегом, прыжками, передвижением в смешанных упорах. 4) Эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения «Ванька-встанька», «Лягушки»
	Развитие специальной выносливости	Музыкально-ритмические упражнения	1) Ритм-блоки танцевального характера с прыжковой доминантой продолжительностью до 3 мин
	Развитие специальной гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) ОРУ для туловища и ног пружинистого и махового характера у гимнастической стенки. 2) Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой для развития подвижности в плечевых суставах. 3) мост из положения лёжа на спине, с опорой ногами о гимнастическую стенку, ходьба в мостике. Наклоны в седе с партнером, оказывающим внешнюю нагрузку
<b>Двигательно-координационная подготовка (ДКП)</b>			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости.</li> <li>- бег с изменением направления двигательных действий (с резким изменением направления передвижения, бег по прямой и змейкой с поворотами вокруг оси тела на 180 и 360°)</li> <li>- ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун». «Раз-два-три!», «Группа! Смирно!»</li> <li>- Усложненные варианты подвижных игр «Вызов номеров», «Найди свое место» (в шеренге, в колонне), «Найди свою пару» и т.п. с вращением и кружением и резким изменением ориентации двигательных действий</li> </ul>
		Вариация темпа и ритма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение ОРУ с поворотами на 90 или 180°;</li> <li>изменение темпа подсчета при выполнении композиции разновидностей передвижений или комплексов ОРУ</li> </ul>
		Вариация пространственных параметров движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение простейших акробатических упражнений из различных исходных положений: <i>толчком одной или обеих ног, различной постановкой рук, с горки, на горку, через препятствие;</i></li> <li>прыжки с поворотами на 90, 180 и 360°</li> </ul>
		Вариации исходных и конечных положений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег из исходных положений, затрудняющих выбор направления движения.</li> <li>- выполнение освоенных ДД из различных и.п.;</li> <li>завершение освоенных ДД в различные конечные положения</li> </ul>
		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение разновидностей передвижений на ограниченной опоре передвижение по незакрепленной опоре;</li> <li>различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку</li> </ul>
	Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу.</li> <li>- ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом;</li> <li>бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу</li> </ul>
		Вариации количества повторений новых вариантов движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комбинации из 4-6 структурно несложных двигательных действия, выполняемых по показу «Запомни-повтори», «Послушай-повтори»;</li> <li>выполнение ОРУ в обратном порядке</li> </ul>
		Вариации параметров и структуры движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед) _____</li> </ul>

	Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- Усложненные варианты подвижная игра типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!», «Рассыпанные бусы» и др.
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками); - дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора. - упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий. - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах;
	Введение зеркальных вариантов движения	- Задания типа «Посмотри-повтори»; выполнение ОРУ в парах напротив друг друга
	Изменения последовательности движений звеньев действия	- Выполнение ОРУ в обратном порядке; выполнение акробатических комбинаций в обратном порядке
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами; - бег с дозированной скоростью; прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами
	Изменением пространственных дифференцировок	- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга прыжки через короткую и длинную скакалку
	Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)	- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин. - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение; - двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох бревна»); - двигательные задания типа «Топай-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте; двигательное задание «Слушай ритм»
	ПИ	- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др. Музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений (разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушка»; с образами (под один музыкальный фрагмент и «заяц», и «лопталка»}

Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны; выполнение заданий «Школы мяча» П.Ф. Лесгафта обеими руками	
	Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; ПИ «Цепочка», «Плетень»	
	Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны	
Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - Упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами. прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления	
	Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях. комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках	
	Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360 на точность приземления. Комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно	
<b>Техническая подготовка</b>			
Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших	Разновидности передвижений с двигательной	1) Разновидности ходьбы (на носках сгибая ноги вперед и назад; поднимая ноги вперед, назад и в стороны; на носках в полуприседе и приседе; перекатом с пятки на носок, выпадами) с различным положением и движением руками.

передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	образовательной доминантой	2) Разновидности бега (поднимая ноги в стороны и назад; скрестный бег, плечом вперед; бег спиной вперед). 3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (врозь и скрестно; галопом вперед и в сторону; из упора присев в упор присев; со сменой ног в полетной фазе; спиной вперед)
	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	4) Разновидности передвижений в смешанных упорах (в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги боком и спиной вперед («паучок» и «крабик»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений прыжком на руках: из упора присев в упор лёжа («лягушка») и из упора присев в упор стоя («гусеница»); прыжками в упоре лёжа («блоха»). То же правым и левым боком
	Общеразвивающие упражнения с двигательной образовательной доминантой	1) Упражнения на 4-8 счетов: - для рук (поднимание - опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и разнонаправленные движения по дугам двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты, круговые движения); - для ног (поднимание - опускание прямых и согнутых ног, приседания, выпады, махи). 2) Упражнения на 4-8 счетов с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки) 3) ОРУ в парах, со сменой мест в шеренгах, колоннах. Упражнения силового характера: отжимания, прыжки из упора присев, прыжки из упора присев ноги врозь
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (переходом из упора присев в упор лёжа попеременным перехватом рук; лёжа на животе одновременным перехватом рук); 2) Упражнения в перелезании через препятствие 80-100 см. Тоже в составе гимнастических полос препятствий
	Упражнения в смешанных висах	1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное) как составная часть эстафет и гимнастических полос препятствий
	Упражнения в висях	1) Передвижение в висях поперек на гимнастической перекладине. 2) Лазание по вертикальному канату в три приема. 3) Упражнения в висях на гимнастической стенке (поднимание прямых и согнутых ног, удержание ног в висях углом; разведение и сведение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости. Тоже в составе гимнастических полос препятствий
Формирование	Прыжки в глубину и	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 60-90 см с изменяющимися условиями



	навыков выполнения прыжков	на возвышение	приземления. 2) Тоже с поворотом на 180 и 360° 3) Прыжки на горку матов высотой 60-80 см 4) Тоже в эстафетах и гимнастических полосах препятствий
		Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 2) Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед
	Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча	Упражнения со средним и малым мячом	1) Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча из различных исходных положений. 2) Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность по ориентиру и кто дальше; метание мяча в движущуюся цель 3) Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом, бегом. 4) Ловля мяча после отскока от стены, с изменяющимися условиями отскока. 3) Жонглирование малыми мячами
Снарядовая	«Школа движений»	Композиции вольных упражнений	1) Композиции вольных упражнений на 16-32 счета выполняемые самостоятельно; то же с музыкальным сопровождением.
		Прыжки	1) Прыжки вверх прогнувшись сгибая ноги вперед и назад с приземлением в позу «доскока». 2) Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360°
		Равновесия	1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук. 2) Равновесие на одной. Другую на 45° в сторону, назад, вперед. 3) То же со сменой положения рук. 4) Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный)
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статического характера	1) Стойка на лопатках с различным положением ног. 2) Мост с тремя опорными точками. 3) Мост наклоном назад (девочки). 4) Стойка на руках лицом и спиной к опоре (гимнастической стенке). 5) Стойка на руках на возвышенность (гимнастическую дорожку) с помощью и самостоятельно. 6) Стойка на руках с помощью и самостоятельно
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойки на одном колене. 2) Серия из 3-5 кувырков вперед. 3) Кувырок вперед из стойки на руках у опоры с помощью и самостоятельно. 4) Кувырок вперед из положения лёжа лицом вниз на повышенной опоре. 5) Кувырок вперед на горку матов высотой 60 см
	Формирование базовых	Упражнения	1) Серия кувырков назад.

	акробатических навыков	динамического характера	2)Переворот в сторону «Колесо»
		Опорные прыжки	1) Наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись. 2) Наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок 3) Наскок в сед на пятки на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок. 4)наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, тоже прыжок верх ноги врозь
		Упражнения на батуте	1)3-4 прыжка, руки вверх. 2) Прыжок в сед и обратно 3) Прыжок в стойку на коленях. С колен 'А сальто вперед на живот. С живота 'А сальто назад на ноги. 4) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°. 5)Соскок прыжком вверх-вперед
	Формирование навыков сохранения динамического равновесия	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне	1) Ходьба на носках с движением руками по горизонтально и наклонно расположенной скамейке. 2) Ходьба приставными шагами вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ходьба спиной вперед. 3)Беговые шаги и подскоки на месте и с продвижением вперед
	Формирование навыков висов и упоров на снарядах	Перекладина	1) Упор хватом сверху 2)Переворот в упор с помощью или дополнительной опорой ногами
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1) Рассказы о гимнастике как виде физкультурно-спортивной деятельности, ее истории и месте среди других видов спорта, 2) Первичные сведения о физических качествах и способах их развития. Формирование простейших организационно-методических навыков
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) Проведение соревнований по технической и физической подготовке. 4) Проведение спортивных праздников и показательных выступлений. Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам первого полугодия и учебного года в целом
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого	Беседы, специфические формы занятий	1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований, 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр.

	поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми		Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований
Волевая	Формирование волевого комплекса	Стимулирование проявления воли и целеустремленности	1) Поощрение настойчивости в достижении поставленной цели, умения терпеть болевые ощущения и преодолевать трудности. 2) Формирование трудолюбия и установки на старательное выполнение каждого задания преподавателя, доведение каждого дела до конца

## 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### 4.1 Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 3-7 лет

#### 4.1.1 Общие указания

1. Все двигательные задания (тесты) выполняются в спортивной одежде: футболке, майке, шортах, спортивных тапочках («чешках»).
2. Тестирование желательно проводить в помещении спортивного зала или приспособленного помещения размером не менее 12 x 6 м.
3. Перед началом тестирования воспитателю (тренеру) необходимо внимательно изучить методику проведения каждого теста и доступно объяснить детям, каким образом выполняются двигательные задания и оцениваются их результаты.
4. Специальная разминка перед тестированием не производится.
5. Детям не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в инструкции.
6. Преподаватель (тренер), проводящий тестирование, должен словами и жестами одобрять точное выполнение двигательных заданий, стимулируя их активное выполнение. Если имеется возможность использовать элементы соревнования - это желательно сделать.
7. При тестировании способности детей к проявлению силы, быстроты, общей гибкости желательно использовать соревновательно-игровой метод, тогда как при тестировании двигательных-координационных способностей - метод индивидуального выполнения заданий.

#### 4.1.2 Порядок тестирования

1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами («цапля»).
2. Челночный бег («челнок»).
3. Вис на согнутых руках («обезьянка»).
4. Прыжок в длину с места («кузнечик»).
5. Повторные сгибания и разгибания туловища («ванька-встанька»).
6. Наклон вперед сидя («бутербродик»).

#### 4.1.3 Двигательные задания (тесты)

##### *Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»*

##### **Образное название: «Цапля».**

**Исходное положение** - стойка босиком на одной ноге на жесткой ровной поверхности, другая (по выбору испытуемого) согнута назад. Руки внизу свободно.

**Задание:** приняв исходное положение, закрыть глаза и устоять на одной ноге как можно дольше.

**Оценивалось:** время удержания позы с момента закрытия глаз до момента, когда:

- ступня опорной ноги сдвинется с места;
- свободная нога коснется опоры;
- ребенок, потеряв равновесие, откроет глаза.

**Учитывалась:** лучшая из двух попыток, выполненных подряд.

**Инструкция для ребенка:** «Встань на пол (подставку, площадку) любой ногой и попытайся простоять на ней как можно дольше, не сходя с места. Выпрямись, опусти руки вниз, посмотри на меня и согни ногу назад. Если ты почувствовал себя уверенно, закрой глаза и не открывай их до тех пор, пока не коснешься поднятой ногой пола. С места сходить нельзя, подглядывать тоже нельзя».

##### **Указания для преподавателя (тренера):**

Вы должны стоять или сидеть впереди ребенка. Каждому ребенку дается одна пробная непродолжительная попытка, при выполнении которой вы должны убедиться, что он понял, каким образом нужно вести себя при выполнении теста. Тестирование начинайте сразу после пробной попытки.

Секундомер включайте, как только ребенок, заняв устойчивое положение стоя на одной ноге, закроет глаза. Подбадривайте ребенка, стимулируя его желание бороться за сохранение равновесия. Как только ребенок сдвинет опорную ногу, коснется свободной

ногой пола, или откроет глаза, потеряв равновесие, сразу же остановите секундомер. Результат измеряйте с точностью до 0,1 секунды.

#### Оценка результатов выполнения теста (в секундах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
<b>4 года</b>	1,0 и менее	1,1-4,0	4,1-7,0	7,1 и более
<b>5 лет</b>	3,0 и менее	3,1-6,0	6,1-12,0	12,1 и более
<b>6 лет</b>	5,0 и менее	5,1-9,0	9,1-16,0	16,1 и более
<b>7 лет</b>	6,0 и менее	6,1-12,0	12,1-20,0	20,1 и более
<b>Мальчики</b>				
<b>4 года</b>	1,0 и менее	1,1-3,0	3,1-6,0	6,1 и более
<b>5 лет</b>	3,0 и менее	3,1-5,0	5,1-10,0	10,1 и более
<b>6 лет</b>	4,0 и менее	4,1-7,0	7,1-12,0	12,1 и более
<b>7 лет</b>	5,0 и менее	5,1-10,0	10,1-16,0	16,1 и более

#### Тест «Челночный бег 2 по 10метров»

**Образное название:** «Челнок»

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

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

**Оценивалось:** время выполнения задания в секундах.

**Учитывался:** лучший результат из двух попыток, выполненных с перерывом для отдыха.

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

**Указания для преподавателя (тренера):**

Для стимулирования активности тест выполняется в парах примерно равных по силам детей в форме соревнования. Для каждого ребенка обозначают беговую дорожку, исключив возможность детям мешать друг другу во время бега (особенно при возвращении назад). Ширина дорожки - не менее 1 м. Можно дать одну попытку для опробования поворота.

Подбадривайте детей во время бега. Окончанием теста служит момент постановки одной ноги за линию старта, за которой обязательно должно быть свободное пространство, необходимое<sup>51</sup> для торможения. Результат измеряйте с точностью до 0,1 с.

#### Оценка результатов выполнения теста (в секундах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
<b>4 года</b>	8,6 и более	8,5-7,9	7,8-7,2	7,2 и менее
<b>5 лет</b>	7,5 и более	7,4-6,9	6,8-6,5	6,4 и менее
<b>6 лет</b>	7,2 и более	7,1-6,6	6,5-6,2	6,1 и менее
<b>7 лет</b>	7,1 и более	7,0-6,5	6,4-6,1	6,0 и менее
<b>Мальчики</b>				
<b>4 года</b>	8,4 и более	8,3-7,7	7,6-7,0	6,9 и менее
<b>5 лет</b>	7,4 и более	7,3-6,7	6,6-6,3	6,4 и менее
<b>6 лет</b>	7,0 и более	7,0-6,4	6,3-6,2	6,1 и менее
<b>7 лет</b>	6,9 и более	6,8-6,2	6,1-6,0	5,9 и менее

### **Тест «Вис на согнутых руках»**

**Образное название: «Обезьянка».**

**Исходное положение** - вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью взрослого или скамейки, подобранный в соответствии с ростом ребенка. Подбородок ребенка находится над перекладиной, не касаясь ее.

**Задание:** после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках.

**Оценивалось:** время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже уровня хвата.

**Учитывался:** результат одной попытки в секундах.

**Инструкция для ребенка:** «Возьмись руками за перекладину так, чтобы пальцы были сверху. Руки широко разводить не надо. Я помогу тебе правильно принять исходное положение. Как только я скажу: “Начали!” - ты должен провисеть, не выпрямляя рук, как можно дольше. Тебе будет тяжело, но ты потерпи. Когда твои глазки опустятся ниже перекладины, я выключу секундомер. Касаться, а тем более опираться подбородком о перекладину нельзя! Это упражнение ты будешь делать только один раз, так что очень постарайся».

**Указания для преподавателя (тренера):**

Перекладина должна быть такой высоты, чтобы ребенок мог достать за нее поднятыми вверх руками. Это снизит вероятность отказа выполнять тест из-за боязни высоты. Обязательно под перекладину положите мат, на который будет соскакивать ребенок.

Следите за правильностью исходного положения - хват сверху на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу. Одной рукой придерживайте ребенка, другой держите секундомер. Если используется секундомер с движущейся стрелкой, то держите его на уровне глаз ребенка и попросите не выпрямлять руки до тех пор, пока стрелка не сделает целый оборот.

Не давайте ребенку раскачиваться и сильно размахивать ногами. Результат измеряйте с точностью до 0,1 с.

### **Оценка результатов выполнения теста (в секундах)**

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
4 года	1,0 и менее	1,1-5,0	5,1-9,0	9,1 и более
5 лет	2,0 и менее	2,1-6,0	6,1-11,0	11,1 и более
6 лет	4,0 и менее	4,1-8,0	8,1-13,0	13,1 и более
7 лет	5,0 и менее	5,1-9,0	9,1-14,0	14,1 и более
<b>Мальчики</b>				
4 года	2,0 и менее	2,1-6,0	6,1-11,0	11,1 и более
5 лет	4,0 и менее	4,1-8,0	8,1-13,0	13,1 и более
6 лет	6,0 и менее	6,1-10,0	10,1-15,0	15,1 и более
7 лет	9,0 и менее	9,1 и 13,0	13,1 -18,0	18,1 и более

### **Тест «Прыжок в длину с места»**

**Образное название: «Кузнечик».**

**Исходное положение** - стойка на полужесткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни.

**Задание:** толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

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

**Учитывалась:** лучшая из двух попыток, выполненных подряд.

**Инструкция для ребенка:** «Встань перед линией старта как можно ближе к ней, ноги разведи на ширину ступни, слегка согни ноги в коленях, отведи руки назад и

немного наклонись вперед. Взмахни руками вперед, от толкнись как можно сильнее и как можно дальше прыгни вперед.

Во время прыжка все время тянись руками вперед. Прыгнуть нужно будет два раза, потому что засчитывается самый дальний прыжок».

**Указания для преподавателя (тренера):**

Положите мерную ленту вдоль коридора, в котором выполняются прыжки. Встаньте или сядьте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до края ближней к линии старта приземлившейся ноги.

Если ребенок упадет во время приземления, дайте ему дополнительную попытку. Проследите, чтобы места отталкивания и приземления были строго на одном уровне.

Будьте внимательны при регистрации результатов обоих прыжков - они могут быть очень разными. Для активизации детей положите впереди на разумном расстоянии яркий предмет-ориентир, до которого они должны допрыгнуть. Результаты измеряйте с точностью до 1 см.

**Оценка результатов выполнения теста (в сантиметрах)**

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
<b>4 года</b>	80 и менее	81,1-93	94-103	103 и более
<b>5 лет</b>	93 и менее	94-103	104-113	114 и более
<b>6 лет</b>	106 и менее	107-116	117-126	127 и более
<b>7 лет</b>	119 и менее	120-129	130-139	140 и более
<b>Мальчики</b>				
<b>4 года</b>	85 и менее	8,5-99	100-109	110 и более
<b>5 лет</b>	96 и менее	97-1065	107-116	117 и более
<b>6 лет</b>	113 и менее	114-123	124-133	134 и более
<b>7 лет</b>	124 и менее	125-134	135-144	145 и более

**Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища»**

**Образное название: «Ванька-встанька».**

**Исходное положение** - сидя на коврик (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти лежат на коленях. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

**Задание:** в течение 30 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

**Оценивалось:** количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 30 сек.

**Учитывался:** результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

**Инструкция для ребенка:** «Сядь удобно на мат, согни ноги и разведи их на ширину ступни. Положи левую ладошку на правое плечо, а правую ладошку - на левое. Локти положи на колени. Запомни это положение! Теперь ложись на мат и коснись его лопатками, затем возвратись в исходное положение. Положение рук менять нельзя! После команды: “На старт! Внимание! Марш!” - постарайся очень быстро ложиться и садиться без остановки. Закончишь, когда я скажу: “Стой!” Постарайся, это упражнение делается только один раз».

**Указания для преподавателя (тренера):**

Сядьте перед ребенком и помогите ему принять сходное положение. Одной рукой прижмите ступни ребенка к полу, взяв его за лодыжки, другой держите секундомер. Следите, чтобы угол в коленях, равный 90°, сохранялся на протяжении всего теста.

Дайте ребенку пробную попытку, обращая внимание на обязательное касание лопатками пола в положении лёжа и касание локтями колен в положении сидя. С командой: «Марш!» - сразу же включайте секундомер. Количество повторений считайте вслух.

Корректируйте движения ребенка по ходу движения, если он начнет допускать ошибки. Результаты измеряются с точностью до одного повторения.

**Оценка результатов выполнения теста (в количестве повторений циклов «разгибание-сгибание» за 30 секунд)**

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
<b>4 года</b>	7 и менее	8-11	12-14	15 и более
<b>5 лет</b>	9 и менее	10-13	14-16	17 и более
<b>6 лет</b>	12 и менее	13-15	16-18	19 и более
<b>7 лет</b>	16 и менее	17-18	19-20	21 и более
<b>Мальчики</b>				
<b>4 года</b>	7 и менее	8-11	12-14	15 и более
<b>5 лет</b>	9 и менее	10-13	14-16	17 и более
<b>6 лет</b>	12 и менее	13-15	16-18	19 и более
<b>7 лет</b>	16 и менее	17-18	19-21	22 и более

**Тест «Наклон вперед сидя»**

**Образное название:** «Цапля».

**Исходное положение** - сед на полужесткой опоре, ноги на ширине плеч полностью выпрямлены. Взрослый, находясь сбоку или сзади, прижимает ладонями колени ребенка к полу. Руки ребенка вытянуты вперед, кисти, положенные одна на другую, лежат на полу, пальцы упираются в кубик, находящийся между щиколотками.

**Задание:** медленно, без рывков и раскачивания, наклониться и постараться отодвинуть кубик как можно дальше за линию пяток.

**Оценивалось:** расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей, упирающихся в кубик.

**Учитывался:** результат одной попытки.

**Инструкция для ребенка:** «Сядь и выпрями ноги. Разведи их врозь на ширину плеч. Потянись вперед и постарайся кончиками пальцев отодвинуть кубик, который лежит у тебя между ног, как можно дальше от себя. Делай это спокойно, без рывков. Толкать кубик нельзя».

Как только почувствуешь, что дальше кубик отодвинуть не можешь, замри в этом положении. После выполнения упражнения сразу не вставай и не сгибай ноги, пока я не замерю твой результат».

**Указания для преподавателя (тренера):**

Сядьте сбоку, а еще лучше позади ребенка, и положив ладони на его колени, удерживайте ноги прямыми и не давайте им сдвинуться за обозначенную на полу линию пяток (ее можно нанести заранее мелом или клейкой лентой).

Ребенок сначала должен положить ладони на пол, а только потом начать скользить ими, отодвигая поставленный<sup>54</sup> впереди кубик, размер которого равен примерно 6х6 см. Следите, чтобы задание выполнялось сдержано, без рывков и раскачивания.

Если ребенок из-за болевых ощущений быстро прекращает выполнение наклона, а резервы гибкости, по вашему мнению, у него еще есть, сразу же предоставьте ему вторую попытку. Результаты измеряйте с точностью до 1 см.



**Оценка результатов выполнения теста (в сантиметрах)**

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Девочки</b>				
<b>4 года</b>	3 и менее	4-6	7-10	11 и более
<b>5 лет</b>	5 и менее	6-8	9-12	13 и более
<b>6 лет</b>	5 и менее	6-9	10-13	14 и более
<b>7 лет</b>	4 и менее	5-9	10-14	15 и более
<b>Мальчики</b>				
<b>4 года</b>	3 и менее	4-5	6-9	10 и более
<b>5 лет</b>	3 и менее	4-6	7-10	11 и более
<b>6 лет</b>	3 и менее	4-7	8-11	12 и более
<b>7 лет</b>	4 и менее	5-8	9-12	13 и более

**4.1.4 Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке детьми 4-7 лет**

Оценка в баллах	Возраст детей			
	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»</b>				
<b>10</b>	9,0 и более	12,0 и более	18,0 и более	28,0 и более
<b>9</b>	8,0-8,9	10,0-11,9	12,0-17,9	17,0-27,9
<b>8</b>	7,0-7,9	8,0-9,9	10,0-11,9	14,0-16,9
<b>7</b>	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-9,9	10,0-13,9
<b>6</b>	5,0-5,9	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-9,9
<b>5</b>	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0-6,9	7,0-7,9
<b>4</b>	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0-6,9
<b>3</b>	2,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9
<b>2</b>	1,1-1,9	1,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9
<b>1</b>	1,0 и менее	0,9 и менее	2,9 и менее	3,9 и менее
<b>Тест «Челночный бег»</b>				
<b>10</b>	6,8 и менее	6,1 и менее	5,6 и менее	5,2 и менее
<b>9</b>	6,9-7,0	6,3-6,2	6,0-5,6	5,4-5,1
<b>8</b>	7,1-7,2	6,5-6,4	6,2-6,1	5,9-5,5
<b>7</b>	7,3-7,5	6,8-6,6	6,5-6,3	6,2-6,0
<b>6</b>	7,6-7,8	7,1-6,9	6,8-6,6	6,4-6,3
<b>5</b>	7,9-8,1	7,3-7,2	7,1-6,9	6,8-6,5
<b>4</b>	8,2-8,5	7,5-7,4	7,5-7,2	7,0-6,9
<b>3</b>	8,6-8,9	8,0-7,6	7,9-7,6	7,3-7,1
<b>2</b>	8,0-8,5	9,0-8,1	8,5-8,0	7,6-7,4
<b>1</b>	8,6 и более	9,1 и более	8,6 и более	7,7 и более
<b>Тест «Вис на согнутых руках»</b>				
<b>10</b>	10 и более	20,0 и более	25,0 и более	30,0 и более
<b>9</b>	8,0-9,9	17,0-19,9	18,0-24,9	20,0-29,9
<b>8</b>	7,0-7,9	11,0-16,9	13,0-17,9	15,0-19,9
<b>7</b>	6,0-6,9	8,0-10,9	10,0-12,9	13,0-14,9
<b>6</b>	5,0-5,9	6,0-7,9	8,0-9,9	10,0-12,0
<b>5</b>	3,0-4,9	4,0-5,9	6,0-7,9	9,0-9,9
<b>4</b>	2,0-2,9	2,0-3,9	4,0-5,9	7,0-8,9
<b>3</b>	1,0-1,9	1,0-1,9	3,0-3,9	5,0-6,9
<b>2</b>	0,1-0,9	0,1-0,9	2,0-2,9	3,0-4,9
<b>1</b>	0,0	0,0	1,9 и менее	2,9 и менее

1	2	3	4	5
<b>Тест «Прыжок в длину с места»</b>				
10	110 и более	120 и более	140 и более	155 и более
9	103-110	115-119	130-139	150-154
8	99-102	110-114	127-129	140-149
7	95-98	107-109	122-126	135-139
6	90-94	105-106	119-121	130-134
5	86-89	100-104	112-118	125-129
4	83-85	90-99	108-111	122-124
3	78-82	88-89	102-107	118-121
2	71-77	77-87	95-101	107-117
1	70 и менее	76 и менее	94 и менее	106 и менее
<b>Тест «Повторные сгибания и разгибания туловища»</b>				
10	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более
9	15	17	19	21
8	14	16	18	20
7	13	14-15	17	19
6	12	13	16	18
5	11	12	15	17
4	10	11	14	16
3	9	10	13	15
2	7-8	8-9	11-12	14
1	6 и менее	7 и менее	10 и менее	13 и менее
<b>Тест «Наклон вперед сидя»</b>				
10	17 и более	21 и более	22 и более	23 и более
9	12-16	14-20	16-21	17-22
8	9-11	11-13	14-15	15-16
7	7-8	9-10	11-13	11-14
6	6-7	7-8	9-10	9-10
5	4-5	5-6	7-8	7-8
4	3	3-4	5-6	6-7
3	2	2	3-4	4-5
2	1	1	2	3
1	0 и менее	0 и менее	1 и менее	2 и менее

## 4.2 Тестирование начальной подготовленности детей 4-7 лет

### 4.2.1 Контрольные упражнения для детей 4-5 лет (первый год занятий)

#### *Вольные упражнения*

56

#### **I фраза**

- 1 - правую (левую) вперед на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед, руки в стороны;
- 3-4 - держать;
- 5 - приставляя правую (левую), руки вверх;
- 6 - упор стоя согнувшись;
- 7-8 - кувырок вперед в сед.

#### **II фраза**

- 1 - сед в группировке;
- 2 - лечь на спину - выпрямиться;
- 3-4 - пережат боком прогнувшись налево на 360°;
- 5 - сед, руки в стороны;
- 6 - наклон вперед;
- 7-8 - держать.

### **Ш фраза**

- 1 — сед в группировке;
- 2 - перекаат назад в стойку на лопатках;
- 3-4 - держать;
- 5 -6 - перекаат вперед в упор присев;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись и - «доскок»;
- 8 - встать руки вверх.

#### ***Акробатические прыжки***

Выполняются две серии акробатических прыжков:

**1 серия:** упор присев - два кувырка вперед - прыжок вверх прогнувшись.

**2 серия:** упор присев - кувырк вперед - перекаат боком в группировке - кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°.

#### ***Гимнастические прыжки***

Выполняются два упражнения - прыжки с гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой 95 см на точность приземления.

**1 прыжок:** забежать по наклонной гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70 x 70 см.

**2 прыжок:** забежать по наклонной гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в квадрат 70 x 70 см.

#### ***Гимнастическая полоса препятствий***

1. Из обруча, в котором расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести их в соседние обручи так, чтобы цвета кубика и обруча совпали (можно переносить только по одному предмету за 1 перебежку).

2. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейка), заползти вверх, подтягиваясь двумя руками.

3. Выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстояние 3 м до навесного гимнастического мостика.

4. Выполнить прыжок в глубину с высоты 50 см.

5. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища в положении сидя, руки за голову.

5. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. Задание: под первую подлезть, через вторую перепрыгнуть и т.д.

6. Преодолев последнюю палку, сделать финишное ускорение.

#### **4.2.2 Контрольные упражнения для детей 5-6 лет (второй год занятий)**

##### ***Вольные упражнения***

Вольные упражнения выполняются под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

### **I фраза**

57

- 1 - правую (левую) вперед на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед, руки в стороны;
- 3-4 - держать;
- 5 - приставляя правую (левую), руки вверх;
- 6 - упор стоя согнувшись;
- 7-8 - кувырок вперед в сед.

### **II фраза**

- 1 - сед углом;
- 2 - сед углом, руки в стороны;
- 3-4 - держать;
- 5 - сед;
- 6 - наклон вперед;
- 7-8 - держать.

### **III фраза**

- 1 - лечь на спину;
- 2 - согнуть руки и ноги;
- 3-4 - мост (держать);
- 5 - опуститься на спину;
- 6 — выпрямится;
- 7-8 - перекат вперед в сед в группировке;

### **IV фраза**

- 1 - перекат назад;
- 2 - стойка на лопатках;
- 3-4 - держать;
- 5-6 - перекат вперед в упор присев;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись и - «доскок»;
- 8 - встать руки вверх.

### ***Акробатические прыжки***

Выполняются две **серии** акробатических прыжков:

**1 серия:** «старт пловца» - кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись.

**2 серия:** «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно - поворот кругом в упоре присев - два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180°.

### ***Гимнастические прыжки***

Выполняются с гимнастического мостика через гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой не менее 95 см. Разбег не менее 10 м.

**1 прыжок:** наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

**2 прыжок:** наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

### ***Батут***

- 3-4 прыжка вверх, руки вниз;
- прыжок в сед и обратно;
- прыжок в стойку на коленях и обратно;
- прыжок в упор стоя на коленях;
- с упора стоя на коленях 1/4 сальто вперед на живот, с живота 1/4 сальто назад в упор стоя на коленях;
- из упора стоя на коленях прыжок на ноги;
- с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180°;
- прыжок вверх с поворотом налево на 180°;
- 2-3 прыжка вверх, руки вверх;
- соскок прыжком вверх-вперед.

### ***Гимнастическая полоса препятствий***

1. Из одного обруча, где расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести эти кубики в соседние обручи так, чтобы цвета кубика и обруча совпали (можно переносить только по одному предмету за 1 перебежку).

2. Обежать змейкой 5-6 конусов-препятствий.

3. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейка), заползти вверх, подтягиваясь двумя руками.

4. Выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстояние 3 м до навесного гимнастического мостика.

5. Выполнить прыжок в глубину с навесного гимнастического мостика высотой 50 см.

6. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища в положении сидя, руки за голову.

7. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. Задание: под первую подлезть, вторую

перепрыгнуть и т.д.

8. Преодолев последнюю палку, сделать финишное ускорение.

### **4.2.3 Контрольные упражнения для детей 6-7 лет (третий год занятий)**

#### ***Вольные упражнения***

Вольные упражнения выполняются под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

#### **I фраза**

- 1 - правую (левую) вперед на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед, руки в стороны;
- 3-4 - держать;
- 5 - приставляя правую (левую), руки вверх;
- 6 - упор стоя согнувшись;
- 7-8 - кувырок вперед в сед.

#### **II фраза**

- 1 - сед углом;
- 2 - сед углом, руки в стороны;
- 3-4 - держать;
- 5 - сед;
- 6 - наклон вперед;
- 7-8 - держать.

#### **III фраза**

- 1 - лечь на спину;
- 2 - согнуть руки и ноги;
- 3-4 - мост (держать);
- 5 - опуститься на спину;
- 6 - выпрямится;
- 7-8 - перекаат вперед в сед в группировке.

#### **IV фраза**

- 1 - перекаат назад;
- 2 - стойка на лопатках;
- 3-4 - держать;
- 5-6 - перекаат вперед в упор присев;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись и - «доскок»;
- 8 - встать руки вверх.

#### ***Акробатические прыжки***

Выполняются **две серии** акробатических прыжков:

**1 серия:** «старт пловца» - кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись.

**2 серия:** «старт пловца» - вальсет - два переворота в сторону - два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180°.

#### ***Гимнастические прыжки***

Выполняются с гимнастического мостика через гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой не менее 105 см. Разбег не менее 10 м.

**1 прыжок:** наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись

**2 прыжок:** наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

#### ***Батут***

- 3-4 прыжка вверх, руки вверх;
- прыжок в сед и обратно;
- прыжок в стойку на коленях и обратно;
- 1/4 сальто вперед на живот, с живота 1/4 сальто назад на ноги;
- с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180°;
- прыжок вверх с поворотом налево на 180°;
- прыжок на спину и обратно;
- прыжок на спину и обратно;

- 2-3 прыжка вверх, руки вверх;
- соскок прыжком вверх-вперед.

### ***Гимнастическая полоса препятствий***

1. Из обруча, где расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести их в соседние обручи так, чтобы их цвета совпали (можно переносить только по одному предмету за 1 перебежку).
2. Обежать змейкой 5-6 конусов-препятствий.
3. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейка), заползти вверх в упоре лёжа сзади согнув ноги.
4. Залезть по стенке до конца, позвонить в колокольчик.
5. Выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстояние 3 метра (без помощи ноги), спуститься вниз на навесной гимнастический мостик высотой 50 см.
6. С навесного гимнастического мостика из старта пловца выполнить прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360°.
7. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища в положении сидя, руки за голову.
8. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. Задание: под первую подлезть, через вторую перепрыгнуть и т.д.
9. На расстоянии 3 м от линии броска на полу построена пирамидка из 6 кубиков; выполнить метание малого мяча в горизонтальную цель.
10. Сделать финишное ускорение.

### **Требования к уровню подготовленности детей 7 лет**

В результате освоения базового содержания трехгодичного цикла занятий по программе дети 7 лет должны иметь уровень подготовленности, определяемый следующими требованиями.

#### **Знать и иметь представление:**

- о спортивных видах гимнастики;
- об основных разновидностях гимнастических упражнений и их отличительных особенностях;
- о «гимнастическом стиле»;
- о терминах основных исходных положений и строевых упражнений, используемых во время занятий;
- о правилах поведения во время занятий и соревнований;
- о гигиенических требованиях к спортивной форме и внешнему виду занимающихся гимнастикой;
- о правилах общения со сверстниками и взрослыми в процессе занятий.

#### **Продемонстрировать на правильной технической основе следующие универсальные спортивные умения:**

- базовые формы разновидностей ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, передвижений в смешанных упорах;
- базовые формы двигательных действий отдельными частями тела и их сочетаниями общеразвивающего характера, выполняемых без предмета и с предметами;
- основные виды лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное и диагональное);
- передвигаться в вися по гимнастической перекладине;
- выполнение разновидностей передвижений шагом и бегом на ограниченной опоре, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, гимнастическому бревну;
- композицию вольных упражнений общеразвивающего характера, составленную из 32 двигательных действий, включающую в себя: равновесия на левой (правой), сгибая правую (левую) вперед; стойку на лопатках, гимнастический мост, из седа наклон вперед, сед углом;
- акробатические комбинации, включающие, перекаты боком в группировке,

кувырки вперед и назад, прыжки вверх прогнувшись, ноги врозь, с поворотом на 180 и 360°;

- стойку на руках с помощью и самостоятельно;
- переворот в сторону «колесо»;
- упражнения на батуте, включающие серию прыжков (в сед, в стойку на коленях, с колен 1/4 сальто вперед на живот «чемоданчик», с поворотом на 180°, на спину);
- опорные прыжки выполняются с гимнастического мостика через гимнастического коня высотой 105 см, с разбега не менее 10 м наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись на точность приземления;
- прыжок с высоты 60-80 см на точность приземления и с поворотами на 90° направо и налево;
- лазание вверх по гимнастическому канату произвольным способом;
- различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку;
- броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, ведение среднего мяча, ловля и передача среднего мяча двумя руками от груди;
- уверенно и без потерь времени преодолеть гимнастическую полосу препятствий, составленную из основных видов движений (бега, прыжков, передвижений в смешанных упорах, передвижений по ограниченной опоре с сохранением равновесия, лазаний и перелазаний).

**Демонстрировать следующий уровень физической подготовленности**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростио-силовые</b>	1. Челночный бег 2 по 10 метров (сек)	6,3 и менее	6,5 и менее
	2. Прыжок в длину с места (см)	135 и более	130 и более
<b>Координация</b>	3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек)	7,1 и более	9,1 и более
<b>Сила</b>	4. Повторные сгибания туловища за 30 сек (кол-во повторений)	16 и более	16 и более
	5. Вис на согнутых руках (сек)	8,1 и более	10,1 и более
<b>Гибкость</b>	6. Наклон вперед сидя (см)	8,0 и более	9,0 и более

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Стандартные гимнастические снаряды</b>			
1.	Батут	Штук	1
2.	Бревно гимнастическое средней высоты	Штук	1
3.	Брусья гимнастические женские	Штук	1
4.	Брусья гимнастические мужские	Штук	1
5.	Дорожка акробатическая	Комплект	1
6.	Ковер для вольных упражнений	Комплект	1
7.	Козел гимнастический	Штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	Штук	1
9.	Переключатель гимнастический переменной высоты (универсальная)	Штук	1
<b>«Жесткое» гимнастическое оборудование</b>			
1.	Гимнастические наклонные доски	Штук	2
2.	Гимнастические скамейки	Штук	10
3.	Мостик гимнастический	Штук	4
4.	Навесная переключатель, устанавливаемая на пролетах гимнастической стенки	Штук	2
5.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	Пара	1
6.	Стенка гимнастическая	Штук	8
<b>«Мягкое» гимнастическое оборудование</b>			
1.	Дуги	Штук	2
2.	Крутая горка(70х50х30)	Штук	1
3.	Куб «большой» (70х80х40)	Штук	1
4.	Куб «маленький» (70х50х30)	Штук	1
5.	Маты гимнастические	Штук	30
6.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	Штук	2
7.	Наклонная горка(150х50х30)	Штук	2
<b>Гимнастическое инвентарь</b>			
1.	Канат для лазания (d-30 мм)	Штук	2
2.	Конусы (h-40 см)	Штук	10
3.	Мячи малые (d-6 см)	Штук	15
4.	Мячи набивные (d-33см)	Штук	10
5.	Мячи средние	Штук	15
6.	Обручи (d-100 см)	Штук	15
7.	Палка гимнастическая (L-100см)	Штук	10
8.	Парашют (d-600 см)	Штук	1
9.	Разноцветные кубики	Штук	15
10.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
11.	Скакалка длинная гимнастическая	Штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование</b>			
1.	Зеркало настенное 12 х 2 м	Штук	1
2.	Лонжа ручная	Штук	1
3.	Магнетизма	Штук	1
4.	Музыкальный центр	Штук	1
5.	Палка для остановки колец	Штук	1
6.	Подставка для страхования	Штук	1



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1 Рекомендуемая литература

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 207 с: ил.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. - [Волгоград]: Панорама; М.: Глобус, [2007].-108 с: ил.
3. Гавердовский Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование: учеб, пособие для студентов РГУФКСиТ, специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 91 с: ил.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб, пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Terra-спорт, 2002. - 508 с.
5. Гимнастика. Учебник для ИФК/ Под. Ред. В.М. Смолевского и А.Т. Брыкина. - М.: ФиС, 1985.
6. Гимнастика и методика преподавания / Под. Ред. В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1987.
7. Гимнастика для детей 5-7 лет: прогр., планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. - Волгоград: Учитель, [2012]. - 126 с: ил.
8. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб, пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта/ Л.И. Глущенко. - М.: Физ. культура, 2006. - 183 с.: ил.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). - М.: ФиС, 1971. - 119 с.: ил.
10. Менхин А.В. Батут в тренировке гимнаста : Метод, разработ. для студентов РГАФК, специализирующихся в спорт, гимнастике / Менхин А.В.; РГАФК. - М., 1996. - 27 с: ил.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб, для вузов физ. культуры / Менхин Юрий Владимирович, Менхин Анатолий Владимирович. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с: табл.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет : Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Пензулаева Людмила Ивановна. - М.: Владос, 2001. - 110 с.: ил.
13. Розин Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: Пед. диагностика и контроль за физ. состоянием / Розин Е.Ю. - М.: ФОН, 1997. - 135 с: ил.
14. Семенов Л.П. Веселая гимнастика : сб. упражнений и метод, рекомендаций для студентов и преподавателей РГАФК / Л.Семенов, В.Козлов; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998.-48 с: ил.
15. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб, пособие для студентов высш, и сред. учеб, заведений, обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер, спорт, гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгруп». - М.: Анита Пресс, 2006. - 378 с: ил. 63
16. Теория и методика спорта, ч. 3: избр. аспекты методики построения спортив. тренировки : (учеб, материалы) / [под ред. Матвеев Л.П.] ; Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1992. - 61 с.
17. Спортивная гимнастика (мужчины, женщины): программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2005. - 416 с.

### 6.2 Интернет-ресурсы

1. <http://sportgymnastic.borda.ru>.
2. <http://sportCTmrus.ru>.
3. <http://gym.sportedu.ru>.