

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №132
«Детский сад присмотра и оздоровления»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ №132
«Детский сад присмотра и
оздоровления»
Иванова С.А.
Приказ № 177 от «06» 09 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по спортивной гимнастике и основам черлидинга
«Грация»
для детей 5-7 лет на 2021-2023г.**

**Разработчик: Усова Ю.В.
Инструктор по физической культуре
высшей категории**

Кемерово 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи | 4 |
| 1.3. Учебно-тематический план..... | 5 |
| 1.4. Содержание программы | 5 |
| 1.5. Ожидаемый результат | 16 |
| 2. Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» | 17 |
| 2.1. Календарно учебный график | 17 |
| 2.2. Условия реализации программы | 26 |
| 2.3. Формы аттестации | 27 |
| 2.4. Оценочные материалы | 27 |
| 2.5. Список литературы | 28 |
| 2.6. Методические материалы | 30 |

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид программы: модифицированная.

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

Актуальность программы заключается в том, что последние десятилетия отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. В числе основных принципов государственной политики в области образования является «приоритет здорового человека».

Поэтому главной задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического здоровья дошкольников. В которой одно из ведущих мест занимает физическое воспитание.

Спортивная гимнастика является одним из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Занятия черлидингом являются одной из инновационных форм в работе. Данное направление активно развивается в нашей стране.

Черлидинг интересен тем что, включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения черлидинга.

Основу методического пособия составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Новизна и отличительная особенность программы.

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определили необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается

Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты:

сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами.

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

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Формирование физической культуры у ребенка посредством освоения основ содержания физической деятельности с гимнастической направленностью.

Задачи программы:

Образовательные.

❖ Обучать основам техники гимнастических упражнений, формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике и черлидинга;

❖ Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.

❖ Формировать музыкально-ритмические навыки.

Развивающие.

❖ Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

❖ Развитие артистические способности.

Воспитательные.

❖ Дать представление о совместной распределенной деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

❖ Содействовать организации здорового и содержательного досуга детей;

❖ Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;

❖ Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки воспитанников.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Программа направлена

На создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий и укрепление психического и физического здоровья.

Принципы программы:

- ❖ систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- ❖ учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- ❖ индивидуализация;
- ❖ наглядность;
- ❖ активность;
- ❖ результативность.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- ❖ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ **Поточный** (каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ❖ **Игровые** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- ❖ **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое *упражнение* выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

Для реализации дополнительной программы используются такие **формы**, как: занятия, выступления, соревнования.

1.3. Учебно-тематический план

5-6 лет старшая группа

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
|----------|---|-----------------------|----------------------|
| | | Старшая группа | |
| | | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Развитие гимнастики в Кузбассе | 1 | |
| 2 | Знакомство с гимнастическими снарядами | 1 | |
| 3 | Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. | 1 | |
| 4 | Просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике Кузбасских спортсменов | 1 | |
| | Итого | 4 | |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | | 8 |
| 5 | Акробатика. | | 16 |
| 6 | Хореографическая подготовка. | | 15 |
| 7 | Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка). | | 7 |
| 8 | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). | | 10 |
| | Итого | | 56 |

Учебно-тематический план
6-7 лет подготовительная группа

| № п/ п | Наименование темы | Количество занятий | |
|--------------|---|-----------------------|----------------------|
| | | Старшая группа | |
| | | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. | 1 | |
| 2 | Просмотр видео соревнований по спортивной гимнастике Кузбасских спортсменов | 1 | |
| 3 | Знакомство с историей черлидинга | 1 | |
| 4 | Просмотр соревнований по черлидингу. -Программа «Чир» -Программа «Данс» | 2 | |
| | Итого | 5 | |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | | 10 |
| 5 | Акробатика. | | 17 |
| 6 | Хореографическая подготовка. | | 10 |
| 7 | Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка). | | 8 |
| 8 | Программа «Чир» | | 10 |
| 11 | Программа «Данс» | | 10 |
| | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). | | 10 |
| | Итого | | 75 |

1.4. Содержание работы

Рабочая программа «Грация», основанная на спортивной гимнастике и основах черлидинга, рассчитана на детей от 5 до 7 лет, занятия по черлидингу начинаются с 6 лет. Основной формой работы по реализации программы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся два раз в неделю, с группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 60 занятий в старшей группе и 80 занятий в подготовительной группе.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач мы опираемся на принципы: от простого к сложному и системности в работе. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показ и объяснение упражнений, обучение, а в последствии выполнение упражнений в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

Материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Ознакомление с видами спортивной гимнастики проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Возрастная категория — свыше 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;

в разминку у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента). Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

3.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;

- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Демиплие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности

и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое за-

нятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

3.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию

в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 3—6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания гру-

дью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

3.2. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»;

— «Мост»;

— шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком — «Колесо».

3.3. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений:

— «Полька»;

— «Ковырялочка».

3.4. Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игра по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения

на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными

шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

Этапы обучения.

Первый этап обучения - *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

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

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

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

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

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

Третий этап обучения - *закрепление и совершенствование движения.* Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

| | |
|--------------|--|
| Дети 5-6 лет | На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). |
| Дети 6-7 лет | На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности |

лет формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Направления работы программы «Грация»



1.5. Ожидаемый результат

Спортивная гимнастика

5-6 лет: обучающиеся должны знать:

- ❖ Правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- ❖ Уметь последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Спортивная гимнастика и черлидинг

6-7 лет: обучающиеся должны знать

- ❖ Технически правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- ❖ Последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- ❖ Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- ❖ Проявлять творчество и фантазию при выполнении движений
- ❖ Уметь легко управлять своим телом: правильно использовать свой физический потенциал;
- ❖ Умело сочетать движения в музыкальном темпе;
- ❖ Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-учебный график

Учебных недель – 33.

Учебных дней – 66.

Начало обучения – 01.10.2021.

Конец обучения -31.05.2021.

Календарный учебный график для детей от 5-6 лет.

| № | Наименование раздела программы | Тема занятия | Количество часов | Тип занятия | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | ОРУ | Дата проведения | |
|---------------------------|--------------------------------|---|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Спортивная гимнастика | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | Комплексный | Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. | | Тестирование | Комплекс 1. | | |
| | | Акробатика | 8 | Изучение нового материала. | Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | |
| | | Комплексный | | Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации). | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | | |
| Изучение нового материала | | Изучение нового материала | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора | Уметь выполнять акробатические элементы | Текущий, фронтальный, | Комплекс 1. | | | | |

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

| | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|---|----------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------|--|--|
| | | | | физических качеств. | | | | | | |
| | | | | Изучение нового материала. | Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | |
| | | | | Учетный | Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | |
| | | Хореографическая подготовка | 3 | Изучение нового материала. | Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять позиции рук и ног. | Текущий.. | Комплекс 1. | | |
| | | | | Комплексный | Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей. | Уметь выполнять хореографические упражнения. | Текущий. | Комплекс 1. | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---|----------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------|--|--|
| | | | Учетный | Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять хореографические упражнения. | Оценка техники выполнения комбинации. | Комплекс 1. | | |
| | Бревно | 4 | Изучение нового материала. | Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | | | Комплексный | Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | | | Комплексный | Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии. | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------------------------------|---|--|---|-------------|------------|--|--|
| | | | | Совершенство ЗУН | Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Лазание, Прыжки. | 3 | Изучение нового материала. | Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы). | Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину. | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| | | | Комплексный | Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы). | Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину. | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| | | | Комплексный | Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы). | Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх. | Текущий | Комплекс 2 | | | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | Комплексный | Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. | | Тестирование | Комплекс 1. | | | |

Календарный учебный график для детей 6-7 лет.

| № | Наименование раздела программы | Тема занятия | Количество часов | Тип занятия | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | ОРУ | Дата проведения | |
|----|--------------------------------|---|------------------|---|--|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Спортивная гимнастика | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | Комплексный | Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. | | Тестирование | Комплекс 1. | | |
| | | Акробатика | 8 | Изучение нового материала. | Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | |
| | | Комплексный | | «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | | |
| | | Изучение нового материала. | | Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | | |
| | | Комплексный | | Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплекс 1. | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|---|------------------------------|---|---|-------------------------------------|--------------|--|--|
| | | | | Развитие физических качеств. | | | | | | |
| | | | | Изучение нового материала. | Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплексы 1. | | |
| | | | | Комплексный | Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплексы 1. | | |
| | | | | Изучение нового материала. | Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплексы 1. | | |
| | | | | Учетный | Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации. | Текущий, фронтальный, тестирование. | Комплексы 1. | | |
| | | челидинг. | 3 | Изучение нового материала. | Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять позиции рук и ног. | Текущий.. | Комплексы 1. | | |
| | | | | Комплекс | Позиции ног, рук. Положение ног | Уметь выполнять | Текущий. | Комплексы | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|---|----------------------------|--|---|---------------------------------------|-----------------|--|--|
| | | | | ный | и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств. | хореографические упражнения. | | екс 1. | | |
| | | | | Учетный | Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств. | Уметь выполнять хореографические упражнения. | Оценка техники выполнения комбинации. | Компл екс 1. | | |
| | | Бревно | 4 | Изучение нового материала. | Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов. | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | | | | Комплексный | Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов. | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | | | | Комплексный | Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись. | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей. | Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись. | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | | Лазание, Опорный прыжок, батут. | 3 | Изучение нового материала. | Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под | Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и | Текущий | Компл екс 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|-------------|---|---|---------|--------------|-------------|--|
| | | | | коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка». Развитие физических качеств. | прыжки на батуте.. | | | | |
| | | | Комплексный | Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств. | Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | | | Комплексный | Лазание на высоту 2м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств. | Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.. | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | Комплексный | Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. | | Тестирование | Комплекс 1. | |

2.2. Условия реализации программы «Грация»

Учебно-методическое:

Картотека занятий

Кадровое: спортивную секцию ведет мастер спорта преподаватель высшей категории – инструктор по Физо Усова Ю.В.

Медсестра – Белых Е.Н.

Материально-техническое:

1. Маты гимнастические;
 2. Батуты;
 3. Гимнастические ленты;
 4. Мячи (разного диаметра);
 5. Флажки;
 6. Гимнастические палки;
 7. Скамейки;
 8. Аудио и видео кассеты;
 9. Гимнастические снаряды (бревно);
 10. Спортивные тренажеры;
 11. Пипидастры (помпоны);
 12. Нестандартное оборудование («дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений).
- Материал: пенопласт, крышки от бутылок, фломастеры, остатки линолеума, поролон, клейкая бумага, цветной скотч, капсулы от киндер-сюрпризов, деревянные брусочки и т.д.

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является соединение спортивной гимнастики в совокупности с черлидингом. Практические занятия по дополнительной программе содержат элементы акробатики и элементы хореографии.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

2.3. Формы аттестации

Мониторинг физической деятельности (приложение 1)

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

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

Рабочая программа «Грация» является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени.

Для реализации программы «Грация» имеются необходимое оборудование и материалы в расчете на всех детей.

2.5. Литература:

1. Материалы из периодических изданий:

1. Александрова, Н.Г. Ритмическое воспитание [Текст] / Н. Г. Александрова. – М., 1924.
2. Бенджамин, Лоу. Красота Спорта [Текст] / пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Гусева, Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика [Текст]: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
4. Доронова, Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду [Текст]: Пособие для дошкольных образовательных учреждений / Т. Н. Доронова. - М.: Линка - Пресс, 2009.
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе [Текст] / А. Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Мелехина, Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста [Текст] / Н. А. Мелехина // Инструктор по физкультуре. – 2011. - №2.
9. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: Методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
10. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика.[Текст] : учебное пособие для студ. высш. заведений. / В. И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
13. Руднева, С. Ритмика. Музыкальное движение. [Текст] / С. Руднева, Э. Фиш. – М., 1972.
14. Смолевский, В.М., Гавердовский, Ю.К. Спортивная гимнастика [Текст] / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : «Олимпийская литература», 1999.
15. Составитель, В. М. Гимнастика [Текст] / В. М. Составитель. // Физкультура и спорт. - 1986. - №№ 1, 2
16. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин. //Физкультура и спорт. - 1974.
17. Шлемин, А. М. Юный гимнаст. [Текст] / А. М. Шлемин // Физкультура и спорт. - 1973.

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: [http: fizkult-ra.ru/node/904](http://fizkult-ra.ru/node/904)
2. Режим доступа: [http: fizkult-ura./node/851](http://fizkult-ura./node/851)

2.6. Методические материалы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг физической подготовленности

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

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

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

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

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

5.Мост (из произвольного положения)

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

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

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

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике

| Уровень развития | Баллы | Прыжки | Гибкость (сбавки | Бег 30 м |
|------------------|-------|---------|------------------|----------|
| | | в длину | за ошибки) | |
| | | (см) | Баллы (см) | (сек.) |
| | 10 | 160 | 16 | 5,8 |
| | 9,9 | 155 | - | 5,9 |
| | 9,8 | 151 | 15 | 6,0 |
| | 9,7 | 148 | - | 6,1 |
| | 9,5 | 145 | 14 | 6,2 |
| | 9,6 | 142 | - | 6,3 |
| | 9,7 | 139 | 13 | 6,4 |

| | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|----|-----|
| Сформирован | 9,6 | 136 | - | 6,5 |
| | 9,5 | 132 | 12 | 6,6 |
| | 9,4 | 128 | 11 | 6,7 |
| | 9,3 | 124 | 10 | 6,8 |
| На стадии формирования | 8,0 | 120 | 9 | 6,0 |
| | 7,8 | 116 | 8 | 7,0 |
| | 7,5 | 112 | 7 | 7,1 |
| | 6,0 | 108 | 6 | 7,2 |
| | 5,5 | 104 | 5 | 7,3 |
| Не сформирован | 4,0 | 100 | 4 | 7,4 |
| | 3,5 | 96 | 3 | 7,5 |
| | 3,0 | 92 | - | 7,6 |
| | 2,5 | 88 | 2 | 7,7 |
| | 2,0 | 84 | - | 7,8 |
| | 1,0 | 81 | 1 | 7,9 |

Полученные в течение учебного года знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.