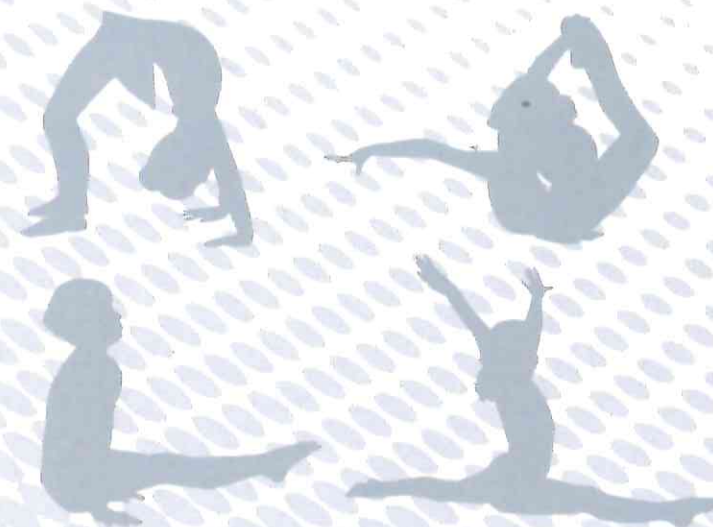




Министерство спорта Российской Федерации

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Игонова Е.С.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ**

*Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта
Российской Федерации по спортивной подготовке*



Москва, 2016

Уважаемые коллеги!



Предлагаемая вам «Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет» направлена на адаптацию юных воспитанников к систематической физической активности, формирование двигательных умений и навыков. Воспитание личности, гармонично сочетающей духовность и физическое совершенство, есть одна из приоритетных задач социальной политики государства.

Авторы-разработчики программы подготовили методику обучения детей основам правильного выполнения упражнений, учитывающую психологические особенности дошкольного возраста.

Убеждён, использование этой программы будет способствовать укреплению системы физического воспитания и развитию детско-юношеского спорта.

Желаю успехов!

Министр спорта Российской Федерации

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Kolobkov'.

П.А. Колобков

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 6 |
| 1. Возрастные особенности физического и психического развития детей 4-7 лет..... | 9 |
| 2. Структурные компоненты программы и планирование образовательно- развивающего процесса | 14 |
| 3. Содержание занятий по программе..... | 23 |
| 3.1 Содержание занятий по физическому развитию детей 4-5 лет (первый год занятий)..... | 23 |
| 3.2 Содержание занятий по физическому развитию детей 5-6 лет (второй год занятий)..... | 31 |
| 3.3 Содержание занятий по физическом развитию детей 6-7 лет (третий год занятий)..... | 40 |
| 4. Педагогический контроль | 50 |
| 4.1 Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет..... | 50 |
| 4.1.1 Общие указания | 50 |
| 4.1.2 Порядок тестирования..... | 50 |
| 4.1.3 Двигательные задания (тесты) | 51 |
| 4.1.4 Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке детьми 4-7 лет..... | 58 |
| 4.2 Тестирование начальной подготовленности детей 4-7 лет..... | 59 |
| 4.2.1 Контрольные упражнения для детей 4-5 лет (первый год занятий)..... | 59 |
| 4.2.2 Контрольные упражнения для детей 5-6 лет (второй год занятий)..... | 61 |
| 4.2.3 Контрольные упражнения для детей 6-7 лет (третий год занятий)..... | 63 |
| 5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию | 68 |
| 6. Перечень информационного обеспечения..... | 69 |
| 6.1 Рекомендуемая литература..... | 69 |

| | |
|---|-----|
| 6.2 Интернет-ресурсы..... | 70 |
| Приложение 1. Рабочее планирование занятий с детьми 4-5 лет первого года обучения..... | 71 |
| Приложение 2. Рабочее планирование занятий с детьми 5-6 лет второго года обучения..... | 86 |
| Приложение 3. Рабочее планирование занятий с детьми 6-7 лет третьего года обучения..... | 105 |
| Приложение 4. Игровые задания, направленные на развитие отдельных проявлений двигательных-координационных способностей детей 4-7 лет ... | 125 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская **общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 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 4-7 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 двигательному-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 4-5 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 перелезаний, упражнениям с бросками, ловлей и ведением мяча, простейшим акробатическим упражнениям; развитие основных физических качеств с приоритетом двигательнo-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, двигательнo 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 двигательнo-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 годичного 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 быстрой 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 4-7 ЛЕТ

Возраст 4-7 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, имеющей 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 справляться 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 годичного 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 4-5 лет (первый год)

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

Таблица 2

Структура годового цикла занятий по физическому развитию детей
4-5 лет (первый 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 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% | | |
| | | | СП 30% | | | СП 30% | | СП 30% | | |
| | | | ДКП 50% | | | | | | | |

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 |
|--|--------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------------|-----------|
| 1. Физическая подготовка | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 | 29 |
| Общая | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 20 |
| Специальная | - | 2 | - | 4 | 3 | 9 |
| 2. Двигательно-координационная подготовка | 3 | 7 | 4 | 5 | 5 | 24 |
| 3. Техническая подготовки | - | 7 | - | 16 | 11 | 34 |
| Прикладная | - | 3 | - | 4 | 5 | 12 |
| Снарядовая | - | 4 | - | 12 | 6 | 22 |
| 4. Психологическая подготовка | В процессе занятий | | | | | |
| Мотивационно-познавательная | | | | | | |
| Социально-психологическая | | | | | | |
| Волевая | | | | | | |
| Всего: | 8 | 22 | 9 | 27 | 21 | 87 |

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 | | | | | | | | |
| 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 75% | | ОФП 25% | СФП 15% | | ОФП 50% | ОФП 12% | СФП 13% | | ОФП 10% |
| | | | СФП 15% | | | | СФП 15% | | | |
| | ДКП 25% | ДКП 30% | | ДКП 50% | ДКП 25% | ДКП 25% | | ДКП 25% | | |
| | | | | | ПП 13% | | | ПП 17% | ПП 20% | |
| | | СП 17% | СП 33% | | СП 33% | СП 30% | | 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)

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

Таблица 6

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

| Месяцы | Сентябрь | | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | |
|--------------------|-----------|---------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|--------------------|------------|------------------|------------|
| | Недели | 1-2 | | | | | | | | | 3-4 |
| Периоды подготовки | | Адаптационный | | Подготовительный-1 | | | Переходный | Подготовительный-2 | | Соревновательный | |
| Виды подготовки | | ОФП 80% | ОФП 50% | ОФП 15% | СФП 20% | ОФП 30% | ОФП 15% | СФП 15% | СФП 20% | СФП 20% | |
| | | | | СФП 20% | | | СФП 15% | | ДКП 20% | | |
| | | ДКП 20% | ДКП 20% | ДКП 30% | ДКП 20% | СДФ 15% | ДКП 25% | ДКП 20% | ДКП 20% | ДКП 20% | ДКП 20% |
| | | | | ДКП 20% | | | | | | | |
| СП 15% | ПП 20% | ПП 10% | СП 20% | СП 25% | СП 25% | СП 60% | СП 60% | СП 60% | СП 60% | | |

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 7

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

| 1 Виды подготовки | 2 Направленность подготовки | 3 Характер упражнений | 4 Двигательные задания |
|-------------------------|---|---|---|
| Общая | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Разновидности передвижений (РП)</p> <p>Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах</p> | <p>Физическая подготовка</p> <p>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 типа «лодочка» лёжа на животе, приседания и т.п.</i>)</p> <p>1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей ходьбы с продвижением вперед (ходьба на носках, на пятках, стибая ноги вперед, в полуприседе, в приседе и т.п.).</p> <p>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.</p> <p>3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках</p> <p>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.</p> <p>2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке (вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы, согнув ноги).</p> <p>3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из виса присев, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.п.)</p> <p>4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висание, раскачивание)</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | Гимнастические полосы препятствий | 1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах | 1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах |
| Развитие способности к быстрой | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 счета, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений |
| Развитие способности к быстрой | Разновидности передвижений (РП) | Разновидности передвижений (РП) | 1) Бег на дистанцию 8 м наперегонки парами «Кто первый?» 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 3) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «лаучки», «срокодильчики» и т.п.) на дистанции 6-8 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. |
| Подвижные игры | Подвижные игры | 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) | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рычковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.). 1) Бег продолжительностью 1-1,5 минуты |
| Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости | Циклические локомотии Подвижные игры | Циклические локомотии 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 |
| ДКП | Способность к ориентации в пространстве | Двигательно-координационная подготовка (ДКП) Вариация скорости | 1) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Лиса в курятнике», «Кот и мыши» и т.п.) продолжительностью 3 – 4 минуты |
| | | | - 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 вокруг 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» |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--|---|
| | | <p>Вариация темпа и ритма</p> <p>Вариация пространственных параметров движений</p> <p>Вариации исходных и конечных положений</p> <p>Вариации площади опоры в ухе</p> <p>Вариации в видах ДД</p> <p>Вариации условных сигналов, инициирующих регламентирующих направление движения или предельные изменения ДД</p> <p>Вариации количества повторений новых вариантов движений</p> <p>Вариации интервалов между повторениями движений в комбинациях</p> <p>Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий</p> <p>Включения дополнительных движений в привычные структуры</p> | <p>- Выполнение ОРУ с поворотами на 90 или 180°</p> <p>- Бег и ходьба с поворотами «змейкой»;</p> <p>- прыжки с поворотами на 90, 180°</p> <p>- выполнение РП «змейкой»</p> <p>- Бег и РП из различных исходных положений</p> <p>- Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно</p> <p>- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по условному сигналу;</p> <p>- бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу;</p> <p>- непродолжительный бег с остановками на различные условные сигналы.</p> <p>- изменение темпа ходьбы и бега в соответствии с характером музыкального сопровождения.</p> <p>- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу</p> <p>- Комбинации из 2-4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори»</p> <p>- Полосы препятствий составленные из различных вариантов определенного способа передвижений: прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии</p> <p>- «День и ночь», «Рассыпанные бусы», «Великаны - карлики», и др.</p> <p>- игра малой подвижности «Запомни счет»</p> |
| <p>Способность к реакции</p> <p>Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий</p> | | | <p>- Выполнение ОРУ с предметами;</p> <p>- выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками;</p> <p>- дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу</p> <p>- упражнения в перелазании через препятствие 50-60см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|---|--|
| | Способность к дифференцированию параметров двигательных действий | Изменения последовательности движений звеньев действий Чередование упражнений по принципу «контраста» Изменением пространственных дифференцировок | - Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения обчерчивающего характера, выполняемые на месте «Дюгонялочка» - Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель в различного расстояния, различными по весу и размера мячами - 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, расположенные на разном расстоянии друг от друга - 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. - «К своему обручу» и др. |
| | Способность к сохранению равновесия | Включение вестибулярных нагрузок | 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»); - двигательно-игровое задание «Скакуны» - Прыжки через скамейку и бревно |
| | Способность к сохранению равновесия | Упражнения с быстрой сменой положения тела | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|---|---|--|
| | | Ограничение площади опоры | <p>- Переведение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну;</p> <p>- выполнение разновидностей передвижений по горизонтальной гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед</p> |
| Прикладная | Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела | Разновидности передвижений с двигательной образовательно-доминантой | <p>Техническая подготовка</p> <p>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.</p> <p>2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед)</p> <p>3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, в приседе)</p> <p>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»)</p> <p>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.</p> <p>2) Упражнения на 2-4 счета:</p> <p>- для рук (поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и двумя руками);</p> <p>- для туловища (наклоны, повороты);</p> <p>- для ног (выставление на носок, поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания).</p> <p>3) Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи)</p> |
| | | | Упражнения в смешанных упорах |
| | Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров | Упражнения в смешанном висе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|---|--|
| | | Упражнения в висе | 1) Передвижение в висе продольно на р/в брусьях с помощью ног, передвижение в висе продольно на низкой перекладине. 2) Висение и раскачивание на вертикальном канате. 3) Упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног) |
| Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков | Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления | Прыжки в глубину и 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 |
| Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча | Упражнения со средним и малым мячом | Прыжки в короткую и длинную скакалку | 1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (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) |
| Снарядовая | Формирование школы движений | 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. 6) Ведение мяча на месте двумя руками |
| | | Композиции вольных упражнений | 1) Композиции вольных упражнений на 4-8 счетов выполняемые самостоятельно. 2) 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». 2) 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|
| | Формирование базовых акробатических навыков | Упражнения статического характера Упражнения динамического характера Гимнастические прыжки | 1) Сед в группировке и группировка лёжа на спине. 2) Стойка на лопатках "березка". 3) Мост с помощью и самостоятельно. 4) Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке). 1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»). 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашники»). 3) Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости 1) Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (козла), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись. Тоже прыжок вверх ноги врозь в квадрат 70x70. 2) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх |
| | Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия | 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). 3) Прыжок в сед и обратно 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, стибая ноги вперед по гимнастической скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3) Опускание в положение лёжа на спине и животе. 4) Беговые шаги вперед |
| Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах | Перекладина Кольца | Перекладина Кольца | 1) Вис хватом сверху и снизу. 2) Передвижение в вис хватом сверху 1) Вис хватом сверху 2) Раскачивание в висе |
| Мотивационно-познавательная | Формирование первоначальных теоретических и методических знаний | Психологическая подготовка 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. 3) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений 3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Социально-психологическая | Формирование мотивации к занятиям | Методические приемы стимулирования интереса к занятиям | <p>1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов.</p> <p>2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей.</p> <p>3) Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников.</p> <p>4) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года</p> |
| | Формирование основ социального поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми | Беседы, специфические формы занятий | <p>1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований.</p> <p>2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр.</p> <p>3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований</p> |

Таблица 8

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

| Виды подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---|--|---|---|
| Направленность подготовки | 2 | 3 | 4 | Двигательные задания |
| Виды подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Разновидности передвижений (РП)</p> | <p>Физическая подготовка</p> <p>1) Упражнения из 3 – 4 упражнений силовой направленности (стибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и стибание туловища из седа и т.п.)</p> <p>2) Комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг).</p> <p>3) Комплексы из 4-6 упражнений со скакалками.</p> <p>4) Комплексы из 4-6 упражнений с гимнастическими палками</p> <p>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.</p> <p>2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 передвижений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната.</p> <p>3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках</p> <p>1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 25-30° к гимнастической стенке.</p> <p>2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке.</p> <p>3) Динамические упражнения силовой характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку.</p> <p>4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание, подъем из седа перехватом рук) Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку или помощью тренера</p> <p>1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах</p> | <p>1) Комплексы из 3 – 4 упражнений силовой направленности (стибание и разгибание рук в упоре, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и стибание туловища из седа и т.п.)</p> <p>2) Комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг).</p> <p>3) Комплексы из 4-6 упражнений со скакалками.</p> <p>4) Комплексы из 4-6 упражнений с гимнастическими палками</p> <p>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.</p> <p>2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 передвижений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната.</p> <p>3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках</p> <p>1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 25-30° к гимнастической стенке.</p> <p>2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке.</p> <p>3) Динамические упражнения силовой характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку.</p> <p>4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание, подъем из седа перехватом рук) Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку или помощью тренера</p> <p>1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|--|--|--|
| | <p>Развитие способностей к быстроте</p> | <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Разновидности передвижений (РП)</p> <p>Подвижные игры</p> | <p>1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 – 4 счета, выполняемых с ускорением темпа.</p> <p>2) Комплексы ОРУ на 2-4 счета, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений</p> <p>1) Бег на дистанцию 10-15 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убей!» и т.п.</p> <p>2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине.</p> <p>3) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодилчики» и т.п.) на дистанции 6 – 8м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убей!» и т.п.</p> <p>4) То же передвигаюсь прыжками</p> <p>1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с ограничением времени для выполнения задания.</p> <p>2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» и т.п.</p> <p>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.).</p> <p>1) Бег продолжительностью 1,5-2 минуты</p> |
| | <p>Развитие общей (кардиореспираторной) выносливости</p> | <p>Циклические локомоции</p> <p>Подвижные игры</p> | <p>1) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-4 минуты</p> |
| <p>ДКП</p> | <p>Способность к ориентации в пространстве</p> | <p>Вариация скорости</p> | <p>Двигательно-координационная подготовка</p> <p>- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами;</p> <p>- бег и ходьба с остановками;</p> <p>- бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости</p> <p>- ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др.</p> <p>- ПИ с резким изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Бабушкины бусы», «Море волнуется», «Совушка» и др.</p> <p>- Игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место», «Бездомный заяц», «Запомни соседа» и т.п.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-----------------------|--|--|
| | Способность к реакции | <p>Вариация пространственных параметров движений</p> <p>Вариации исходных и конечных положений</p> <p>Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД</p> <p>Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направления движения или пределы изменения ДД</p> | <p>- Бег и ходьба с поворотами "Змейкой";</p> <p>- прыжки с поворотами на 90 и 180</p> <p>- выполнение РП «Змейкой»</p> <p>- Бег из различных исходных положений;</p> <p>- различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку.</p> <p>- Комплексы из 4-6 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно</p> <p>- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по условному сигналу;</p> <p>- выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному сигналу.</p> <p>- Бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу</p> <p>- непродолжительный бег с остановками на различные условные сигналы.</p> <p>- изменение темпа ходьбы и бега в соответствии с характером музыкального сопровождения.</p> <p>- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по сигналу</p> <p>- Комбинация из 4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори»</p> |
| Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий | | <p>Вариации количества повторений новых вариантов движений</p> <p>Вариации параметров и структуры движений</p> <p>Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий</p> <p>Включения дополнительных движений в привычные структуры</p> | <p>- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продолжением шагами вперед)</p> <p>- Двигательно-игровое задание «Великаны-карлики» и др.</p> <p>- «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!»</p> <p>- Выполнение ОРУ с предметами;</p> <p>- выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками;</p> <p>- дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора.</p> <p>- упражнения в перелезание через препятствие 60-70см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|---|---|
| | | Изменения последовательности движений звеньев действия | - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий - Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения обобщающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка» |
| Способность к дифференцированию параметров двигательных действий | 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 ритмической доминантой) | -Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ходьба, бег, подскоки под ритмованный счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя - Ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин. - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение. - различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа; - 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. - Упражнения на 6-8 счетов, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух. - простейшие танцевальные композиции, составленные из 2-4 па |
| Способность к управлению правой и левой половиной тела | Способность к управлению правой и левой половиной тела | Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями | - Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - Разнонаправленные и последовательные ОРУ |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Способность к сохранению равновесия | Использование дополнительных мячей Включение упражнений для субдоминантных конечностей Включение вестибулярных нагрузок | <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение ОРУ с мячами; - броски мячей правой и левой руками - Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны - 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; - Ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «Папелка») - Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, прыжки через скамейку и бревно; - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках - Резкие остановки в беге в позах, требующих сохранения равновесия - 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 |
| Прикладная | Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела | Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой | <p style="text-align: center;">Техническая подготовка</p> <p>1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, стибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук.</p> <p>2) Разновидности бега (на носках, стибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед).</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-------------------------------|---|---|
| | | Общеразвивающие упражнения с двигательной образовательно-доминантой | <p>3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, галопом вперед, в приседе).</p> <p>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 («лапучок»), тоже боком («крабик»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменной 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 стибаний рук в положении упор лёжа (для мальчиков)</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>3) Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки)</p> |
| Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров | Упражнения в смешанных упорах | Упражнения в смешанном висе Упражнения в висе | <p>1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись; в упоре лёжа сзади согнув ноги; лёжа на животе попеременным перехватом рук).</p> <p>2) Упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см.</p> <p>3) Тоже в составе гимнастических полос препятствий</p> <p>1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное)</p> <p>1) Передвижение в висе продольно на гимнастической стенке и перекладке.</p> <p>2) Висение и раскачивание на вертикальном канате.</p> <p>3) Упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног)</p> <p>1) Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока».</p> |
| Снарядовая | Формирование школы движений | Прыжки | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|--|--|--|
| | | Равновесия | 2) То же из упора присев. 3) Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180° 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 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 кувырок вперед слитно. 5) Кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости |
| | | Упражнения динамического характера | 1) Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (козла), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70х70 см. 2) То же соскок прыжок вверх ноги врозь |
| Прикладная | Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков | Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления Прыжки в короткую и длинную скакалку | 1) Прыжки в глубину на точность с высоты 50-70 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 90 и 180°. 3) Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 50-60 см 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 средним и малым мячом | 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. |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|--|--|--|
| Снарядовая | <p>Формирование школы движений</p> <p>Формирование базовых акробатических навыков</p> <p>Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия</p> <p>Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах</p> | <p>Композиции вольных упражнений</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения на батуте</p> <p>Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне</p> <p>Перекладина</p> <p>Кольца</p> | <p>4) Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</p> <p>5) Прокатывание и перебрасывание набивных мячей.</p> <p>6) Метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>6) Ведение мяча на месте правой и левой рукой</p> <p>1) Композиции вольных упражнений на 8 – 16 счетов выполнимые самостоятельно.</p> <p>2) То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя</p> <p>3) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх.</p> <p>4) То же на горку матов высотой 30-40 см.</p> <p>5) С разбега наскок в сед на пятки и прыжок вверх прогнувшись</p> <p>1) 3-4 прыжка, руки вверх.</p> <p>2) Прыжок в сед и обратно</p> <p>3) Прыжок в стойку на коленях</p> <p>4) Прыжок из упора стоя на коленях на живот «чемолачник»</p> <p>5) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°</p> <p>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.</p> <p>2) Ходьба обычная, на носках, стибая ноги вперед по горизонтально и наклонно расположенной скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы.</p> <p>3) Опускание в положение лёжа на спине и животе.</p> <p>4) Беговые шаги вперед</p> <p>1) Вис хватом сверху и снизу.</p> <p>2) Передвижение в вис хватом сверху.</p> <p>1) Вис хватом сверху</p> <p>2) Раскачивание в вис</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------------|--|---|---|
| Мотивационно-познавательная | Формирование первоначальных теоретических и методических знаний | Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация | <p align="center">Психологическая подготовка</p> <p>1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены.</p> <p>2) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений</p> <p>3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики</p> |
| | Формирование мотивации к занятиям | Методические приемы стимулирования интереса к занятиям | <p>1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов.</p> <p>2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей.</p> <p>3) Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников.</p> <p>4) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года</p> |
| Социально-психологическая | Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми | Беседы, специфические формы занятий | <p>1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований,</p> <p>2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр.</p> <p>3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований</p> |

Таблица 9
3.3 Содержание занятий по физическом развитии детей 6-7 лет (третий год занятий)

| Виды подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------|---|---|--|---|
| | Направленность подготовки | Характер упражнений | Двигательные задания | |
| Общая | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | <p align="center">Физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Разновидности передвижений (РП)</p> <p>Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах</p> <p>Гимнастические полосы препятствий</p> | <p>1) Комплексы из 4-6 упражнений силовой направленности (стигание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и стигание туловища из седа и т.п.)</p> <p>2) Комплексы из 5-7 упражнений с набивными мячами (1 кг).</p> <p>3) Комплексы из 4-6 упражнений силового характера на гимнастических скамейках.</p> <p>4) Комплексы из 5-7 упражнений со скакалками</p> <p>5) Комплексы из 5-7 упражнений с гимнастическими палками</p> <p>1) 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.</p> <p>2) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната.</p> <p>3) Комплексы из 4-6 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках</p> <p>1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 30-45° к гимнастической стенке.</p> <p>2) Динамические и статические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку</p> <p>1) Полосы препятствий включающие 4-5 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------|--|---|--|
| | Развитие способности к быстрой | 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 |
| | Развитие способности к быстрой | Разновидности передвижений (РП) | 1) Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убег!» 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», «крокодилчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убег!» и т.п. 5) Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость (повторные стибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.) |
| | Развитие общей гибкости | Подвижные игры и эстафеты | 1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с лимитом времени на выполнение задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» «Вызов номеров» и т.п. |
| | 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.) |
| Специальная | Развитие скоростно-силовых способностей | 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 |
| | | 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» |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|--|
| | <p>Развитие специальной выносливости</p> <p>Развитие специальной гибкости</p> | <p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | <p>1) Ритм-блоки танцевального характера с прыжковой доминантой продолжительностью до 3 мин</p> <p>1) ОРУ для туловища и ног пружинистого и махового характера у гимнастической стенки.</p> <p>2) Упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой для развития подвижности в плечевых суставах.</p> <p>3) мост из положения лёжа на спине, с опорой ногами о гимнастическую стенку, ходьба в мостике.</p> <p>4) Наклоны в седе с партнером, оказывающим внешнюю нагрузку</p> |
| ДКП | Способность к ориентации в пространстве | <p>Двигательно-координационная подготовка (ДКП)</p> <p>Вариация скорости</p> | <p>- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами;</p> <p>- бег и ходьба с остановками;</p> <p>- 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°)</p> <p>- ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун».</p> <p>«Раз-два-три!», «Группа! Смирно!»</p> <p>- 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</p> |
| | Вариация темпа и ритма | Вариация темпа и ритма | <p>- Выполнение ОРУ с поворотами на 90 или 180°;</p> <p>- изменение темпа подсчета при выполнении композиции разновидностей передвижений или комплексов ОРУ</p> |
| | Вариация пространственных параметров движений | Вариация пространственных параметров движений | <p>- Выполнение простейших акробатических упражнений из различных исходных положений: <i>толчком одной или обеих ног, различной постановкой рук, с горки, на горку, через препятствие;</i></p> <p>- прыжки с поворотами на 90, 180 и 360°</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--|---|
| | | <p>Вариации исходных и конечных положений</p> <p>Вариации площадки опоры в ухе</p> <p>освоенных видах ДД</p> <p>Вариации условных сигналов, иницирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД</p> <p>Вариации количества повторений новых вариантов движений</p> <p>Вариации параметров и структуры движений</p> <p>Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий</p> <p>Включения дополнительных движений в привычные структуры</p> | <p>- Челночный бег из исходных положений, затрудняющих выбор направления движения.</p> <p>- выполнение освоенных ДД из различных и.п.;</p> <p>- завершение освоенных ДД в различные конечные положения</p> <p>- Выполнение разновидностей передвижений на ограниченной опоре</p> <p>передвижение по незакрепленной опоре;</p> <p>- различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку</p> <p>- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу.</p> <p>- ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом;</p> <p>- бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу</p> |
| Способность к реакции | | | <p>- Комбинации из 4-6 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори», «Послушай-повтори»;</p> <p>- выполнение ОРУ в обратном порядке</p> <p>- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направление движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед)</p> <p>- Условные варианты подвижной игра типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!», «Рассыпанные бусы» и др.</p> |
| Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий | | | <p>- Выполнение ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками);</p> <p>- дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора.</p> <p>- упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, тоже с в составе гимнастических полос препятствий.</p> <p>- варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах;</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--|--|
| | | <p>Введение зеркальных вариантов движения</p> <p>Изменения последовательности движений звеньев действия</p> | <p>- Задания типа «Посмотри-повтори»;</p> <p>- выполнение ОРУ в парах напротив друг друга</p> <p>- Выполнение ОРУ в обратном порядке;</p> <p>- выполнение акробатических комбинаций в обратном порядке</p> |
| <p>Способность к дифференцированию параметров двигательных действий</p> | <p>Чередование упражнений по принципу «контраста»</p> <p>Изменением пространственных дифференцировок</p> <p>Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)</p> <p>ПИ</p> | <p>- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами;</p> <p>- бег с дозированной скоростью;</p> <p>- прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами</p> <p>- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления;</p> <p>- серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга</p> <p>- прыжки через короткую и длинную скакалку</p> <p>- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета;</p> <p>- ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.</p> <p>- выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение;</p> <p>- двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох - бревна»).</p> <p>- двигательные задания типа «Топай-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте;</p> <p>- двигательное задание «Слушай ритм»</p> <p>- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др.</p> <p>- Музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений (разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушка»; с образами (под один музыкальный фрагмент и «заяц», и «лошадка»)</p> | <p>- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами;</p> <p>- бег с дозированной скоростью;</p> <p>- прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами</p> <p>- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления;</p> <p>- серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга</p> <p>- прыжки через короткую и длинную скакалку</p> <p>- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета;</p> <p>- ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин.</p> <p>- выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение;</p> <p>- двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох - бревна»).</p> <p>- двигательные задания типа «Топай-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте;</p> <p>- двигательное задание «Слушай ритм»</p> <p>- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др.</p> <p>- Музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений (разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушка»; с образами (под один музыкальный фрагмент и «заяц», и «лошадка»)</p> |
| <p>Способность к управлению правой и левой половиной тела</p> | <p>Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями</p> | <p>- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками;</p> <p>- выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны;</p> <p>- выполнение заданий «Школы мяча» П.Ф. Лесгафта обеими руками</p> | <p>- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками;</p> <p>- выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны;</p> <p>- выполнение заданий «Школы мяча» П.Ф. Лесгафта обеими руками</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------|---|--|--|
| | | <p>Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений</p> <p>Включение упражнений для субдоминантных конечностей</p> | <p>- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - ПИ «Щепочка», «Плетень»</p> <p>- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны</p> |
| Способность к сохранению равновесия | Включение вестибулярных нагрузок | | <p>- 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 отрягтыми и закрытыми глазами. - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления.</p> |
| | | Упражнения с быстрой смены положения тела | <p>- 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</p> |
| | | Ограничений площади опоры | <p>- 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 попеременно продольно</p> |
| Техническая подготовка | | | |
| Прикладная | Формирование навыков выполнения простейших передвижений и | Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой | <p>1) Разновидности ходьбы (на носках стигая ноги вперед и назад; поднимаемая ноги вперед, назад и в стороны; на носках в полуприседе и приседе; перекатом с пятки на носок, выпадами) с различным положением и движением руками.</p> <p>2) Разновидности бега (поднимаемая ноги в стороны и назад; скрестный бег,</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|---|--|
| | <p>двигательных действий отдельными частями тела</p> | <p>Разновидности передвижений с двигательной-образовательной доминантой</p> <p>Общеразвивающие упражнения с двигательной-образовательной доминантой</p> | <p>плечом вперед; бег спиной вперед).</p> <p>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)</p> <p>4) Разновидности передвижений в смешанных упорах (в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги боком и спиной вперед («палочка» 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</p> <p>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).</p> <p>2) Упражнения на 4-8 счетов с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки)</p> <p>3) ОРУ в парах, со сменой мест в шеренгах, колоннах.</p> <p>4) Упражнения силового характера: отжимания, прыжки из упора присев, прыжки из упора присев ноги врозь</p> |
| <p>Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров</p> | <p>Упражнения в смешанных упорах</p> | <p>Упражнения в висе</p> | <p>1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (переходом из упора присев в упор лёжа попеременным перехватом рук; лёжа на животе одновременным перехватом рук);</p> <p>2) Упражнения в перелезании через препятствие 80-100 см.</p> <p>3) То же в составе гимнастических полос препятствий</p> |
| | <p>Упражнения в смешанных висах</p> | <p>Упражнения в висе</p> | <p>1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное) как составная часть эстафет и гимнастических полос препятствий</p> <p>1) Передвижение в висе поперек на гимнастической перекладине. 2) Лазание по вертикальному канату в три приема.</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|--|--|--|
| Снарядовая | <p>Формирование навыков выполнения прыжков</p> <p>Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча</p> <p>«Школа движений»</p> | <p>Прыжки в глубину и на возвышение</p> <p>Прыжки в короткую и длинную скакалку</p> <p>Упражнения со средним и малым мячом</p> | <p>3) Упражнения в висе на гимнастической стенке (поднимание прямых и согнутых ног, удержание ног в висе углом; разведение и сведение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости.</p> <p>4) То же в составе гимнастических полос препятствий</p> <p>1) Прыжки в глубину на точность с высоты 60-90 см с изменяющимся условиями приземления.</p> <p>2) То же с поворотом на 180 и 360°</p> <p>3) Прыжки на горку матов высотой 60-80 см</p> <p>4) То же в эстафетах и гимнастических полосах препятствий</p> <p>1) Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.</p> <p>2) Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед</p> <p>1) Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча из различных исходных положений.</p> <p>2) Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность по ориентиру и кто дальше; метание мяча в движущуюся цель</p> <p>3) Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом, бегом.</p> <p>4) Ловля мяча после отскока от стены, с изменяющимися условиями отскока.</p> <p>5) Жонглирование малыми мячами</p> |
| Снарядовая | <p>«Школа движений»</p> | <p>Композиции вольных упражнений</p> <p>Прыжки</p> <p>Равновесия</p> | <p>1) Композиции вольных упражнений на 16-32 счета выполняемые самостоятельно; то же с музыкальным сопровождением.</p> <p>1) Прыжки вверх прогнувшись сгибая ноги вперед и назад с приземлением в позу «доскока».</p> <p>2) Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360°</p> <p>1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук.</p> <p>2) Равновесие на одной. Другую на 45° в сторону, назад, вперед.</p> <p>3) То же со сменой положения рук.</p> <p>4) Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный)</p> <p>1) Стойка на лопатках с различным положением ног.</p> <p>2) Мост с тремя опорными точками.</p> <p>3) Мост наклонно назад (девочки).</p> <p>4) Стойка на руках лицом и спиной к опоре (гимнастической стенке).</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|------------------------------------|---|
| | | Упражнения динамического характера | 5) Стойка на руках на возвышенность (гимнастическую дорожку) с помощью и самостоятельно. 6) Стойка на руках с помощью и самостоятельно 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 акробатических навыков | Упражнения динамического характера Опорные прыжки | | 6) Серия кувырков назад. 7) Переворот в сторону «Колесо» 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 |
| Формирование навыков сохранения динамического равновесия | Упражнения на гимнастической скамейке и бревне | Упражнения на батуте | 1) 3-4 прыжка, руки вверх. 2) Прыжок в сед и обратно 3) Прыжок в стойку на коленях. С колен ¼ сальто вперед на живот. С живота ¼ сальто назад на ноги. 4) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°. 5) Соскок прыжком вверх-вперед |
| Формирование навыков висов и упоров на снарядах | Перекладина | Перекладина | 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 1) Упор хватом сверху 2) Переворот в упор с помощью или дополнительной опорой ногами |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------|---|--|--|
| <p>Мотивационно-познавательная</p> | <p>Формирование первоначальных теоретических и методических знаний</p> <p>Формирование мотивации к занятиям</p> | <p>Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация</p> <p>Методические приемы стимулирования интереса к занятиям</p> | <p align="center">Психологическая подготовка</p> <p>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. 3) Формирование простейших организационно-методических навыков</p> <p>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. 5) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам первого полугодия и учебного года в целом</p> |
| <p>Социально-психологическая</p> | <p>Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Беседы, специфические формы занятий</p> | <p>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. 3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований</p> |
| <p>Волевая</p> | <p>Формирование волевого комплекса</p> | <p>Стимулирование проявления воли и целеустремленности</p> | <p>1) Поощрение настойчивости в достижении поставленной цели, умения терпеть более высокие ощущения и преодолевать трудности. 2) Формирование трудолюбия и установки на старательное выполнение каждого задания преподавателя, доведение каждого дела до конца</p> |

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

4.1 Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 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 х 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 |
|-----------------|-------------|-------------------|-----------|--------------|
| Девочки | | | | |
| 4 года | 1,0 и менее | 1,1-4,0 | 4,1-7,0 | 7,1 и более |
| 5 лет | 3,0 и менее | 3,1-6,0 | 6,1-12,0 | 12,1 и более |
| 6 лет | 5,0 и менее | 5,1-9,0 | 9,1-16,0 | 16,1 и более |
| 7 лет | 6,0 и менее | 6,1-12,0 | 12,1-20,0 | 20,1 и более |
| Мальчики | | | | |
| 4 года | 1,0 и менее | 1,1-3,0 | 3,1-6,0 | 6,1 и более |
| 5 лет | 3,0 и менее | 3,1-5,0 | 5,1-10,0 | 10,1 и более |
| 6 лет | 4,0 и менее | 4,1-7,0 | 7,1-12,0 | 12,1 и более |
| 7 лет | 5,0 и менее | 5,1-10,0 | 10,1-16,0 | 16,1 и более |

Тест «Челночный бег 2 по 10 метров»

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 для торможения. Результат измеряйте с точностью до 0,1 с.

Оценка результатов выполнения теста (в секундах)

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

оттолкнись как можно сильнее и как можно дальше прыгни вперед.

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

Указания для 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 |
|-----------------|-------------|-------------------|---------|-------------|
| Девочки | | | | |
| 4 года | 80 и менее | 81,1-93 | 94-103 | 103 и более |
| 5 лет | 93 и менее | 94-103 | 104-113 | 114 и более |
| 6 лет | 106 и менее | 107-116 | 117-126 | 127 и более |
| 7 лет | 119 и менее | 120-129 | 130-139 | 140 и более |
| Мальчики | | | | |
| 4 года | 85 и менее | 8,5-99 | 100-109 | 110 и более |
| 5 лет | 96 и менее | 97-1065 | 107-116 | 117 и более |
| 6 лет | 113 и менее | 114-123 | 124-133 | 134 и более |
| 7 лет | 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 ладонь на правое плечо, а правую ладонь – 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 лечь 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 |
|-----------------|------------|-------------------|--------|------------|
| Девочки | | | | |
| 4 года | 7 и менее | 8-11 | 12-14 | 15 и более |
| 5 лет | 9 и менее | 10-13 | 14-16 | 17 и более |
| 6 лет | 12 и менее | 13-15 | 16-18 | 19 и более |
| 7 лет | 16 и менее | 17-18 | 19-20 | 21 и более |
| Мальчики | | | | |
| 4 года | 7 и менее | 8-11 | 12-14 | 15 и более |
| 5 лет | 9 и менее | 10-13 | 14-16 | 17 и более |
| 6 лет | 12 и менее | 13-15 | 16-18 | 19 и более |
| 7 лет | 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 впереди кубик, размер которого равен примерно 6 х 6 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 |
|-----------------|-----------|-------------------|--------|------------|
| Девочки | | | | |
| 4 года | 3 и менее | 4-6 | 7-10 | 11 и более |
| 5 лет | 5 и менее | 6-8 | 9-12 | 13 и более |
| 6 лет | 5 и менее | 6-9 | 10-13 | 14 и более |
| 7 лет | 4 и менее | 5-9 | 10-14 | 15 и более |
| Мальчики | | | | |
| 4 года | 3 и менее | 4-5 | 6-9 | 10 и более |
| 5 лет | 3 и менее | 4-6 | 7-10 | 11 и более |
| 6 лет | 3 и менее | 4-7 | 8-11 | 12 и более |
| 7 лет | 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» | | | | |
| 10 | 9,0 и более | 12,0 и более | 18,0 и более | 28,0 и более |
| 9 | 8,0-8,9 | 10,0-11,9 | 12,0-17,9 | 17,0-27,9 |
| 8 | 7,0-7,9 | 8,0-9,9 | 10,0-11,9 | 14,0-16,9 |
| 7 | 6,0-6,9 | 7,0-7,9 | 8,0-9,9 | 10,0-13,9 |
| 6 | 5,0-5,9 | 6,0-6,9 | 7,0-7,9 | 8,0-9,9 |
| 5 | 4,0-4,9 | 5,0-5,9 | 6,0-6,9 | 7,0-7,9 |
| 4 | 3,0-3,9 | 4,0-4,9 | 5,0-5,9 | 6,0-6,9 |
| 3 | 2,0-2,9 | 3,0-3,9 | 4,0-4,9 | 5,0-5,9 |
| 2 | 1,1-1,9 | 1,0-2,9 | 3,0-3,9 | 4,0-4,9 |
| 1 | 1,0 и менее | 0,9 и менее | 2,9 и менее | 3,9 и менее |
| Тест «Челночный бег» | | | | |
| 10 | 6,8 и менее | 6,1 и менее | 5,6 и менее | 5,2 и менее |
| 9 | 6,9-7,0 | 6,3-6,2 | 6,0-5,6 | 5,4-5,1 |
| 8 | 7,1-7,2 | 6,5-6,4 | 6,2-6,1 | 5,9-5,5 |
| 7 | 7,3-7,5 | 6,8-6,6 | 6,5-6,3 | 6,2-6,0 |
| 6 | 7,6-7,8 | 7,1-6,9 | 6,8-6,6 | 6,4-6,3 |
| 5 | 7,9-8,1 | 7,3-7,2 | 7,1-6,9 | 6,8-6,5 |
| 4 | 8,2-8,5 | 7,5-7,4 | 7,5-7,2 | 7,0-6,9 |
| 3 | 8,6-8,9 | 8,0-7,6 | 7,9-7,6 | 7,3-7,1 |
| 2 | 8,0-8,5 | 9,0-8,1 | 8,5-8,0 | 7,6-7,4 |
| 1 | 8,6 и более | 9,1 и более | 8,6 и более | 7,7 и более |
| Тест «Вис на согнутых руках» | | | | |
| 10 | 10 и более | 20,0 и более | 25,0 и более | 30,0 и более |
| 9 | 8,0-9,9 | 17,0-19,9 | 18,0-24,9 | 20,0-29,9 |
| 8 | 7,0-7,9 | 11,0-16,9 | 13,0-17,9 | 15,0-19,9 |
| 7 | 6,0-6,9 | 8,0-10,9 | 10,0-12,9 | 13,0-14,9 |
| 6 | 5,0-5,9 | 6,0-7,9 | 8,0-9,9 | 10,0-12,0 |
| 5 | 3,0-4,9 | 4,0-5,9 | 6,0-7,9 | 9,0-9,9 |
| 4 | 2,0-2,9 | 2,0-3,9 | 4,0-5,9 | 7,0-8,9 |
| 3 | 1,0-1,9 | 1,0-1,9 | 3,0-3,9 | 5,0-6,9 |
| 2 | 0,1-0,9 | 0,1-0,9 | 2,0-2,9 | 3,0-4,9 |
| 1 | 0,0 | 0,0 | 1,9 и менее | 2,9 и менее |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Тест «Прыжок в длину с места» | | | | |
| 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 |
| Тест «Повторные сгибания и разгибания туловища» | | | | |
| 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 |
| Тест «Наклон вперед сидя» | | | | |
| 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

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 – перекат боком прогнувшись налево на 360°;

5 – сед, руки в стороны;

6 – наклон вперед;

7-8 – держать.

III фраза

1 – сед в группировке;

2 – перекат назад в стойку 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: упор присев – два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись.

2 серия: упор присев – кувырок вперед – перекат 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 расстоянии 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

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 расстоянии 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 – пережат вперед в сед в группировке.

IV фраза

- 1 – пережат назад;
- 2 – стойка на лопатках;
- 3-4 – держать;
- 5-6 – пережат 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 выполняется 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 перелезаний).

Демонстрировать следующий уровень физической подготовленности

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---------------------------------|--|-------------|--------------|
| Скоростно-силовые | 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 |
| Координация | 3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек) | 7,1 и более | 9,1 и более |
| Сила | 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 |
| Гибкость | 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 |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Стандартные гимнастические снаряды | | | |
| 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 гимнастическая переменной высоты (универсальная) | Штук | 1 |
| «Жесткое» гимнастическое оборудование | | | |
| 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 |
| «Мягкое» гимнастическое оборудование | | | |
| 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 |
| Гимнастическое инвентарь | | | |
| 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. | Парапет (d-600 см) | Штук | 1 |
| 9. | Разноцветные кубики | Штук | 15 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | Штук | 20 |
| 11. | Скакалка длинная гимнастическая | Штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование | | | |
| 1. | Зеркало настенное 12 х 2 м | Штук | 1 |
| 2. | Лонжа ручная | Штук | 1 |
| 3. | Магнетица | 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.: Терра-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. Верхозина, 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, разраб. 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.
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>.

Рабочее планирование занятий с детьми 4-5 лет первого года обучения

Адаптационный период (сентябрь)

Продолжительность – 4 недели; 8 занятий.

Основные задачи:

1. Определение исходного уровня физической подготовленности детей по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.
2. Повышение общей физической подготовленности дошкольников.
3. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, ознакомление с правилами поведения в спортивном зале во время занятий.
4. Наблюдение за поведением детей на занятиях и выявление индивидуальных особенностей их интеллектуального, эмоционального и социального развития.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- бег продолжительностью 1,0-2,0 мин;
- бег на дистанцию 10 м по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п.;
- передвижения в смешанных упорах по заданию типа «Кто первый?», «Догони и убеги!» и т.п.;
- комплексы общеразвивающих упражнений с образовательной доминантой, включающие упражнения силовой направленности: *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 типа «лодочка» на животе, приседания, и т.п.*;
- комплексы простейших разновидностей передвижений, выполняемые проходным способом;

- комплексы разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках;
- динамические упражнения силового характера, выполняемые с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку;
- комплексы упражнений, повышающих уровень развития общей гибкости;
- полосы препятствий, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании;
- подвижные игры высокой интенсивности: «Ловишки», «У медведя во бору», «Сердитый пес» и др.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- Двигательное задание: «Найди свое место!»

Способность к реакции:

- Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой: ходьба, бег и подскоки с изменением двигательных действий по простому сигналу, непродолжительный бег с остановками на различные условные сигналы, ходьба и бег с поворотами «змейкой».
- Подвижная игра: «Великаны-Карлики».

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

- создавать положительный эмоциональный фон занятий, широко используя игровые методы обучения двигательным действиям, а также приемы, стимулирующие активное поведение детей на занятии.

Социально-психологическая подготовка:

- заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах. Проводить индивидуальные и групповые беседы с родителями по интересующим их вопросам. Завершить этап открытым занятием и общим собранием родителей.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|----------------------------|---|--|
| 1-2 недели | | |
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> - Бег (в колонне по одному и свободный) в обход и по диагонали; - комплекс разновидностей передвижений, выполняемых фронтально и проходным способом; - комплекс ОРУ с включением упражнений силовой направленности; - комплекс упражнений для развития общей гибкости; - полоса препятствий; - подвижная игра «У медведя во бору»; - игра малой подвижности «Море волнуется» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |
| 2-3 недели | | |
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-10 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> - двигательное задание: «Найди свое место!»; - разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой; - подвижная игра: «Великаны-Карлики» |
| 10-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> - бег (в колонне по одному и свободный) в обход и по диагонали; - комплекс разновидностей передвижений выполняемых фронтально и проходным способом; - комплекс ОРУ с включением упражнений силовой направленности; - комплекс упражнений для развития общей гибкости; - полоса препятствий; - подвижная игра «Лиса и воробушки»; - игра малой подвижности «День и ночь» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия Беседа о тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период (октябрь-декабрь)

Продолжительность 11 недель; 22 занятия.

Основные задачи:

1. Оптимизация общей физической подготовленности и постепенное повышение объема специальной физической и координационно-двигательной подготовки.
2. Формирование универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.
3. Закрепление навыков выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены.

4. Формирование у детей черт личности, определяющих успешность прогрессирования в занятиях гимнастикой – собранности, трудолюбия, целеустремленности, умения настойчиво преодолевать трудности.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- комплексы упражнений, направленных на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике;
- упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке (вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы согнув ноги);
- динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из виса присев, поднятие на носки, держась за опору, сгибание и разгибание туловища «*ванька-встанька*» и т.п.)
- подвижные игры высокой интенсивности: с бегом – *разнообразные варианты «Ловишек»*; с прыжками «*Летучие рыбки*»; с лазанием – «*Медведи и пчелы*», «*Охотники и обезьяны*» и др.

Специальная физическая подготовка:

- разновидности челночного бега;
- гимнастические полосы препятствий, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к реакции:

- Комбинации из 2-4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «*Запомни-повтори*»;
- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на

месте («Догонялочка»).

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «Хлопай – топай!», «Стой – шагай!» и др.

Способность к ориентации в пространстве и сохранению равновесия:

- бег и разновидности передвижений из различных исходных положений;
- ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия;
- ходьба и бег с поворотами на 180 и 360°;
- разновидности передвижений на гимнастических скамейках;
- комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые на гимнастических скамейках в стойках поперек и продольно;

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- композиции разновидностей передвижений – ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, передвижений в смешанных упорах с двигательной-образовательной доминантой. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, туловища и ног, а также комплексного воздействия, с двигательной-образовательной доминантой;
- упражнения в смешанных упорах: разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке, упражнения в перелезании;
- упражнения в смешанных висах: разновидности лазания по гимнастической стенке, упражнения в вися на гимнастической стенке.

Снарядовая подготовка:

- упражнения базовой акробатической подготовки: группировка, упор присев, стойка на лопатках «березка», мост, равновесие в стойке на носках, руки вверх, равновесие сгибая одну вперед, перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»), перекаты боком в группировке («бочонки») и

прогнувшись («карандашики»).

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

– поддерживать высокий эмоциональный фон занятий, широко используя игровой метод, а также приемы, стимулирующие высокую активность детей на занятии.

Социально-психологическая подготовка:

– закреплять навыки выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены;

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, поощряя по итогам каждого месяца отличившихся;

– продолжать проведение индивидуальных и групповых бесед с родителями по вопросам, связанным с учебно-тренировочным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|---|---|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-18 | ДКП | Комбинация из 4 двигательных действий, выполняемых по памяти после однократного показа преподавателя – Разновидности передвижений на гимнастических скамейках; – комплекс ОРУ на скамейке в стойке продольно и поперек; – композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением |
| 18-42 | ПП | Упражнения в разновидностях лазания на гимнастических стенках, выполняемые поточно в составе учебных отделений; упражнения базовой акробатической подготовки |
| 42-50 | ОФП | – Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке. – Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку |
| 50-58 | СФП | – Подвижные игры «День и ночь», «Совушка»; комплекс упражнений на гимнастической стенке, направленный на развитие гибкости |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка». Объяснение задания на дом | |

Переходный период (январь)

Продолжительность 3 недели; 6 занятий.

Основные задачи:

1. Поддержание на оптимальном уровне физической и двигательнo-координационной подготовленности занимающихся.
2. Формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитание социально-приемлемых форм поведения в ситуациях игровой конкуренции.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

– упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей: *комплексы общеразвивающих упражнений с включением упражнений силового характера и для развития общей гибкости; гимнастические полосы препятствий, составленные из ранее изученных упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании, висах и упорах; подвижные игры высокой интенсивности («Ловишки», «Салки-пересекалки», «Охотники и обезьяны» и др.)*

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- игровые задания и подвижные игры типа *«Найди свое место», «Запомни соседа»;*
- бег и ходьба с поворотами (змейкой по ориентирам, бег с поворотами вокруг оси тела на 180°);
- подвижные игры с вращением и кружением: *«Волчки», «Цыплята и коршун» и др.;*
- подвижные игры с резким изменением ориентации двигательных действий: *«День и ночь», «Совушка», «Море волнуется» и др.*

Способность к реакции:

- подвижные игры с резкой сменой двигательных действий: *«День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!» и др.;*

– полосы препятствий, составленные из различных вариантов определенного способа передвижений: прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии.

Способность к сохранению равновесия:

- упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук;
- передвижение шагом по гимнастическому низкому бревну.

Психологическая подготовка

Социально-психологическая подготовка:

- использование педагогического анализа ситуаций, возникающих в ходе проведения подвижных игр, для повышения уровня объективности оценки своих действий занимающимися и воспитания у них навыков межличностного общения при групповом взаимодействии;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной коллективной цели.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-28 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Игровые задания и подвижные игры типа «Запомни соседа»; – бег и ходьба с поворотами; – полосы препятствий составленные из различных вариантов определенного способа передвижений: прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии; – упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук; – передвижение шагом по гимнастическому низкому бревну; – подвижная игра «Волчки» |
| 28-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> – Полоса препятствий, включающая 3-4 ранее изученных упражнения в беге, прыжках, лазании и перелезании, висах и упорах; – комплекс ОРУ (сила-гибкость); – подвижная игра «Салочки мячом» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период-2 (февраль-март)

Продолжительность 9 недель; 18 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности на основе формирования скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и гибкости.
2. Продолжить формирование универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.
3. Обучение упражнениям, составляющим двигательное содержание программы соревнований начальной подготовки «Спортсмен».
4. Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям гимнастикой, а также стимулирование поведенческих реакций, обеспечивающих эффективное общение с тренером и товарищами по учебному отделению.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- подвижные игры высокой интенсивности: «Ловишки с хвостиками», «Невод», «Салки с заданием» и др.;
- эстафеты, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании, равновесии, а также включающие в себя циклические упражнения силовой направленности.

Специальная физическая подготовка:

- композиции разновидностей передвижений, выполняемые фронтально-проходным способом с использованием гимнастических скамеек и тонкого каната;
- упражнения для развития гибкости махового и пружинистого характера у гимнастической стенки.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место»;
- подвижные игры с вращением и кружением, а также резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и

коршун», «День и ночь» и др.

Способность к реакции:

- бег с поворотами на 180 и 360°;
- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу;
- челночный бег из различных исходных положений;
- комбинации из 2-4 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа преподавателя.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные и последовательные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте и в движении.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции РП, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- ритм-блоки продолжительностью 6-8 мин с включением ранее изученных базовых акробатических упражнений.

Способность к сохранению равновесия:

- бег с остановками в позах с затрудненными условиями сохранения равновесия;
- комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- упражнения с длинной скакалкой: перепрыгивание через качающуюся скакалку, пробегание под вращающейся скакалкой;
- ходьба и бег по батуту; серии вертикальных прыжков вверх (из стойки руки на пояс, прыжки ноги вместе и врозь, врозь и вместе);
- упражнения в смешанном и простом висах на гимнастической стенке, низкой и средней перекладине.

Снарядовая подготовка:

Вольные упражнения:

- мини-композиции вольных упражнений на 8 счетов с включением прыжков прогнувшись, ноги врозь, тоже из упора присев.

Акробатика:

- перекаты вперед, назад и в сторону в группировке и прогнувшись;
- стойка на лопатках;
- мост;
- кувырок вперед с наклонной плоскости;
- кувырок вперед с помощью.

Гимнастические прыжки:

- прыжки в глубину с высоты 30-50 см с изменяющимися условиями приземления;
- прыжки в глубину с высоты 30-50 см с поворотами на 90°.
- 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 70х70 см.

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

- использовать игровой метод для создания мотивации к обучению упражнениям технической подготовки, а также выполнения упражнений для развития физических качеств.

Социально-психологическая подготовка:

- заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, продолжить поощрение по итогам каждого месяца отличившихся;
- продолжить проведение индивидуальных и групповых бесед с родителями по вопросам, связанным с учебно-тренировочным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|---|---|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению. | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место»; – ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу; бег с остановками в позах с затрудненными условиями сохранения равновесия; – упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные и последовательные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте и в движении; – комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия |
| 15-35 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание композиции вольных упражнений на 8 счетов; – упражнения базовой акробатической подготовки |
| 35-45 | ПП | Прыжки на батуте |
| 45-53 | СФП | – Разновидности передвижений в смешанных упорах, выполняемые поточно с использованием тонкого каната |
| 53-58 | ОФП | Подвижная игра «Караси и щука» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная или социально-психологическая подготовка» | |

Соревновательный период (апрель-май)

Продолжительность 7 недель; 14 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической и координационно-двигательной подготовленности.
2. Совершенствование техники выполнения элементов и соединений, составляющих двигательное содержание специальной технической подготовки занимающихся первого года обучения и подготовка к участию в соревнованиях по программе «Юный спортсмен».
3. Определение итогового уровня физической подготовленности занимающихся по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.

4. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость занятий в период подготовки к соревнованиям по технической подготовке, а также уверенное выступление на них.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (*удержание прямого положения тела в упоре лёжа, поднятие прямых ног в положении лёжа, сгибание и разгибание туловища из седа, упражнения типа «лодочка» лёжа на животе, приседания*).

Специальная физическая подготовка:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- подвижные игры: *«Кот и мыши», «Лиса в курятнике», «Караси и щука» и др.*

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- бег «змейкой»;
- разновидности передвижений, выполняемые из различных исходных положений.

Способность к реакции:

- бег с быстрым изменением направления двигательных действий.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- композиции из 4-8 двигательных действий, выполняемых на месте и в движении.

Способность к сохранению равновесия:

- бег с внезапной остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- разновидности передвижений 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;
- 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»).

Снарядовая подготовка:

Вольные упражнения:

- композиция вольных упражнений на 20 счетов.

Акробатика:

- кувырок вперед с наклонной плоскости;
- кувырок вперед с помощью;
- соединение кувырка вперед с прыжком вверх;
- произвольно составленные соединения перекатов, кувырков и прыжков вверх.

Гимнастические прыжки:

- прыжки в глубину с высоты 40-60 см с изменяющимися условиями приземления;
- прыжки в глубину с высоты 40-60 см с поворотами на 90°;
- забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (кося), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись. Тоже прыжок вверх ноги врозь в квадрат 70х70 см.

Психологическая подготовка:

- использовать период подготовки к выступлениям на соревнованиях для формирования у занимающихся комплекса эстетических представлений о красоте двигательных действий и навыков выразительного выполнения движений;

– выполнять упражнения перед зеркалом, а при возможности использовать просмотр видеозаписи выполнения двигательных композиций.

Социально-психологическая подготовка:

– средствами педагогического влияния формировать установку на достижение наилучшего результата на соревнованиях по технической и физической подготовке, стимулировать усилия, направленные на достижение лично значимой цели;

– проводить беседы с родителями, во время которых объяснять их роль в психологической подготовке ребенка к выступлению на соревнованиях, воспитанию у него правильной оценки как победного, так и неудачного спортивного результата, доброжелательного отношения к достижениям своих товарищей.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | – Бег «змейкой» и с поворотами на 180 и 360°; – бег с внезапной остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия; – композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением; – разновидности передвижений, выполняемые из различных исходных положений |
| 15-28 | ПП | – Разновидности передвижений, ходьбы; – разновидности передвижений в смешанных упорах |
| 28-45 | СП | – Групповые вольные упражнения: повторение ранее изученных фрагментов композиции вольных упражнений и разучивание очередного, следующего за ними фрагмента; – Акробатика: повторение комбинации составленной из перекатов боком в группировке и прогнувшись и разучивание кувырка вперед с горки в соединении с прыжком вверх прогнувшись |
| 45-50 | ОФП | – Комплекс из 3-4 упражнений силовой направленности |
| 50-58 | СФП | – Комплекс упражнений для развития гибкости; – ритм-блок с прыжковой доминантой продолжительностью 2 мин |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Социально-психологическая подготовка». Объяснение домашнего задания | |

Рабочее планирование занятий с детьми 5-6 лет второго года обучения

Адаптационный период (сентябрь)

Продолжительность – 4 недели; 8 занятий.

Основные задачи:

1. Определение исходного уровня физической подготовленности детей по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.
2. Повышение общей физической подготовленности дошкольников.
3. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, ознакомление с правилами поведения в спортивном зале во время занятий.
4. Наблюдение за поведением детей на занятиях и выявление индивидуальных особенностей их интеллектуального, эмоционального и социального развития.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- бег продолжительностью 1-2 мин;
- бег на дистанцию 10-15 м по заданию типа: *«Кто первый?»*; *«Догони и убеги!»* и т.п.;
- передвижения в смешанных упорах по заданию типа: *«Кто первый?»*; *«Догони и убеги!»* и т.п.;
- комплексы общеразвивающих упражнений с образовательной доминантой, включающие в себя упражнения силовой направленности: *сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.*;
- комплексы простейших разновидностей передвижений, выполняемые проходным способом;
- комплексы разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках;

- упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной горизонтально и под углом 25-30° к гимнастической стенке;
- динамические упражнения силового характера, выполняемые с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку;
- комплексы упражнений, повышающие уровень развития общей гибкости;
- полосы препятствий, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании;
- подвижные игры высокой интенсивности: «Ловишки», «Колдунчики», «У медведя во бору», «Сердитый пес» и др.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- игровые задания и подвижные игры типа: «Найди свое место»; «Бездомный заяц»; «Запомни соседа» и т.п.;
- бег и ходьба с поворотами «змейкой».

Способность к реакции:

- выполнение РП, меняя способ выполнения по условному сигналу;
- комбинация из 4 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори»;
- двигательно-игровое задание «Великаны-карлики».

Способность к сохранению равновесия:

- упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами;
- разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам, двигаясь как лицом, так и спиной вперед.

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

– в процессе занятий рассказывать детям о гимнастике и тех положительных изменениях в физическом развитии человека, которые происходят при систематических занятиях гимнастическими упражнениями, выделяя для этого время в заключительной части занятий;

– создавать положительный эмоциональный фон занятий, широко используя игровые методы обучения двигательным действиям, а также приемы, стимулирующие активное поведение детей на занятии.

Социально-психологическая подготовка:

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах их поведения. Проводить индивидуальные и групповые беседы с родителями по интересующим их вопросам. Завершить этап открытым занятием и общим собранием родителей.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|---|---|
| 1-4 недели | | |
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none">– Игровые задания и подвижные игры типа <i>«Найди свое место»</i>;– двигательно-игровое задание <i>«Великаны-карлики»</i>;– упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами;– разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам, двигаясь как лицом, так и спиной вперед |
| 15-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none">– Бег (в колонне по одному и свободный) в обход и по диагонали;– комплекс разновидностей передвижений, выполняемых фронтально и проходным способом;– комплекс ОРУ с включением упражнений силовой направленности;– комплекс упражнений для развития общей гибкости;– полоса препятствий;– подвижная игра <i>«Лиса в курятнике»</i>;– игра малой подвижности <i>«Море волнуется»</i> |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период (октябрь-декабрь)

Продолжительность 11 недель; 22 занятия.

Основные задачи:

1. Оптимизация общей физической подготовленности и постепенное повышение объема специальной физической и координационно-двигательной подготовки.

2. Формирование универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.

3. Закрепление навыков выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены.

4. Формирование у детей черт личности, определяющих успешность прогрессирования в занятиях гимнастикой – собранности, трудолюбия, целеустремленности, умения настойчиво преодолевать трудности.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- бег на дистанцию 10-15 м по заданию типа: «Кто первый?»; «Догони и убеги!» – из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине;
- 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;
- динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из виса присев, поднятие на носки, держась за опору, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.п.);
- комплексы упражнений, направленных на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике;
- подвижные игры высокой интенсивности: с бегом – *разнообразные*

варианты «Ловишек» и «Колдунчиков»; с прыжками – «Удочка», «Летучие рыбки»; с лазанием – «Медведи и пчелы», «Охотники и обезьяны» и др.

Специальная физическая подготовка:

- разновидности челночного бега, эстафеты с бегом и прыжками;
- гимнастические полосы препятствий, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании;
- упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу;
- ходьба и бег с поворотами на 180 и 360°.

Способность к реакции:

- комбинации из 4-6 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа преподавателя;
- разновидности передвижений из различных исходных положений.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции разновидностей передвижений, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «Хлопай – топай!», «Стоп – шагай!» и др.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- выполнение ОРУ с мячами;

- броски мячей правой и левой руками.

Способность к сохранению равновесия:

- ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия;
- разновидности передвижений на гимнастических скамейках;
- комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые на гимнастических скамейках в стойках поперек и продольно.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- композиции разновидностей передвижений – ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, передвижений в смешанных упорах с двигательнo-образовательной доминантой. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, туловища и ног, а также комплексного воздействия с двигательнo-образовательной доминантой;
- упражнения базовой акробатической подготовки: группировка, упор присев, стойка на лопатках, мост, равновесие в стойке на носках, руки вверх, равновесие сгибая одну вперед;
- упражнения в смешанных упорах: разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке, упражнения в перелезании;
- упражнения в смешанных висах: разновидности лазания по гимнастической стенке, упражнения в виси на гимнастической стенке.

Снарядовая подготовка:

- упражнения статистического характера: сед в группировке и группировка лёжа на спине, стойка на лопатках с различным положением ног, мост с помощью и самостоятельно, стойка на руках лицом к гимнастической стенке;
- упражнения динамического характера: перекаты вперед и назад в группировке «качалочка», перекаты боком в группировке «бочонки» и прогнувшись «карандашики», кувырок вперед с наклонной плоскости и горизонтальной плоскости, кувырок назад с наклонной плоскости;

– упражнения на батуте: ходьба и бег; прыжки с различным положением рук, прыжок в сед и обратно.

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

– знакомить занимающихся с названиями разучиваемых строевых, общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах, используемых в процессе занятий;

– поддерживать высокий эмоциональный фон занятий, широко используя игровой метод, а также приемы, стимулирующие высокую активность детей на занятии.

Эстетическая подготовка:

– при выполнении упражнений с образовательной доминантой, объяснять детям физиологическое и эстетическое значение «гимнастического стиля», характеризующегося максимальной амплитудой двигательных действий, четкостью и ритмичностью их выполнения.

Социально-психологическая подготовка:

– закреплять навыки выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены;

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, поощряя по итогам каждого месяца отличившихся;

– продолжать проведение индивидуальных и групповых бесед с родителями по вопросам, связанным с учебно-тренировочным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|---|---|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-18 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу; – комбинация из 4-6 двигательных действий, выполняемых по памяти после однократного показа; – разновидности передвижений из различных исходных положений; – композиции разновидностей передвижений, выполняемые с музыкальным сопровождением; – разновидности передвижений на гимнастических скамейках; – комплекс ОРУ на скамейке в стойке продольно и поперек |
| 18-30 | ПП | – Упражнения в разновидностях лазания на гимнастических стенках, выполняемые поточно в составе учебных отделений |
| 30-43 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Упражнения статистического характера; – упражнения динамического характера; – упражнения на батуте |
| 43-50 | ОФП | – Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку |
| 50-58 | СФП | <ul style="list-style-type: none"> – Подвижная игра «Круговая лапта»; – комплекс упражнений на гимнастической стенке, направленный на развитие гибкости |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка». Объяснение задания на дом | |

Переходный период (январь)

Продолжительность 3 недели; 9 занятий.

Основные задачи:

1. Поддержание на оптимальном уровне физической и двигательнo-координационной подготовленности занимающихся.
2. Формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитание социально-приемлемых форм поведения в ситуациях игровой конкуренции.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 передвижений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната;
- упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с включением упражнений силового характера и для развития общей гибкости; гимнастические полосы препятствий, составленные из ранее изученных упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании, висах и упорах; подвижные игры высокой интенсивности («Ловишки», «Салки-пересекалки», «Охотники и обезьяны» и др.).

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами;
- подвижные игры с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и курицы» и др.;
- подвижные игры с резким изменением ориентации двигательных действий: «День и ночь», «Совушка», «Море волнуется» и др.

Способность к реакции:

- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу;
- подвижные игры с резкой сменой двигательных действий: «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!» и др.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- выполнение ОРУ с предметами;
- варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с различного расстояния, различными по весу и размерам мячами;
- серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками;

- выполнение ОРУ с мячами;

Способность к сохранению равновесия:

- прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления.

Психологическая подготовка

Социально-психологическая подготовка:

- использование педагогического анализа ситуаций, возникающих в ходе проведения подвижных игр, для повышения уровня объективности оценки своих действий занимающимися и воспитания у них навыков межличностного общения при групповом взаимодействии;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной коллективной цели.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|----------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-25 | ДКС | <ul style="list-style-type: none"> - Двигательное задание «Раз, два, три!»; - ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу; - разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - выполнение ОРУ с мячами; - метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель с различного расстояния, различными по весу и размерам мячами; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления; - подвижная игра «Волчки» |
| 25-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы РП; - полоса препятствий, включающая 3-4 ранее изученных упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании, висах и упорах; - комплекс ОРУ (сила-гибкость); - подвижная игра «Салочки мячом» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период-2 (февраль-март)

Продолжительность 9 недель; 27 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности на основе формирования скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и гибкости.
2. Продолжение формирования универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.
3. Обучение упражнениям, составляющим двигательное содержание программы соревнований начальной подготовки «Юный спортсмен».

4. Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям гимнастикой, а также стимулирование поведенческих реакций, обеспечивающих эффективное общение с тренером и товарищами по учебному отделению.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- подвижные игры высокой интенсивности: *«Ловишки с хвостиками», «Невод», «Салки с заданием»* и др.;
- эстафеты, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании, равновесии, а также включающие циклические упражнения силовой направленности.

Специальная физическая подготовка:

- композиции разновидностей передвижений, выполняемые фронтально-проходным способом с использованием гимнастических скамеек и тонкого каната;
- упражнения для развития гибкости махового и пружинистого характера у гимнастической стенки.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° градусов с увеличением скорости;
- подвижные игры с вращением и кружением, а также резким изменением ориентации двигательных действий: *«Волчки», «Цыплята и коршун», «День и ночь»* и др.

Способность к реакции:

- комбинации из 6-8 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа или рассказа преподавателя;
- челночный бег из различных исходных положений.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора;
- выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции РП, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- ритм-блоки продолжительностью 8-10 мин с включением ранее изученных базовых акробатических упражнений;

- серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные и последовательные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте и в движении;

- выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны.

Способность к сохранению равновесия:

- бег с остановками в позах с затрудненными условиями сохранения равновесия;

- комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- упражнения с длинной скакалкой: перепрыгивание через качающуюся скакалку, пробегание под вращающейся скакалкой;

- прыжки на батуте: серия вертикальных прыжков, руки вверх; прыжки в сед и обратно; прыжки в стойку на коленях;

– упражнения в смешанном и простом висах на гимнастической стенке, низкой и средней перекладине.

Снарядовая подготовка:

Групповые вольные упражнения:

– мини-композиции вольных упражнений на 8 счетов с включением прыжков прогнувшись, ноги врозь, тоже из упора присев.

Акробатика:

- перекаты вперед, назад и в сторону в группировке и прогнувшись;
- кувырок вперед;
- два кувырка вперед с горки поролоновых матов;
- два кувырка вперед с помощью;
- кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости.

Гимнастические прыжки:

- прыжки в глубину с высоты 40-60 см с изменяющимися условиями приземления;
- прыжки в глубину с высоты 40-60 см с поворотами на 90 и 180°;
- с небольшого разбега наскок на гимнастический мост и прыжок вверх «свечкой» на горку матов высотой 30 см;
- с небольшого разбега наскок на гимнастический мост, наскок в сед на пятках и прыжок вверх прогнувшись.

Батут:

- прыжки с различным положением рук, прыжки в сед и обратно, прыжки с стойку на коленях, прыжки вверх с поворотом направо и налево на 180°.

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

- продолжить ознакомление первоклассников с гимнастической терминологией применительно к разучиваемым общеразвивающим упражнениям и упражнениям на гимнастических снарядах;

– использовать игровой метод для создания мотивации к обучению упражнениям технической подготовки, а также выполнения упражнений для развития физических качеств.

Эстетическая подготовка:

– добиваться выразительного и согласованного выполнения двигательного-ритмических упражнений, используя для этого пример лучших занимающихся.

Социально-психологическая подготовка:

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах их поведения, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, продолжить поощрение по итогам каждого месяца отличившихся детей;

– продолжить проведение индивидуальных и групповых бесед с родителями по вопросам, связанным с учебно-тренировочным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости; – комбинации из 6-8 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа или рассказа преподавателя; – выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками; – ритм-блоки; – комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия |
| 15-35 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание композиции вольных упражнений на 8 счетов; – упражнения базовой акробатической подготовки |
| 35-45 | ПП | Прыжки на батуте |
| 45-53 | СФП | Разновидности передвижений в смешанных упорах, выполняемые поточно с использованием гимнастической скамейки |
| 53-58 | ОФП | Подвижная игра «Круговая лапта» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» или «Социально-психологическая подготовка» | |

Соревновательный период (апрель-май)

Продолжительность 7 недель; 21 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической и координационно-двигательной подготовленности.
2. Совершенствование техники выполнения элементов и соединений, составляющих двигательное содержание специальной технической подготовки занимающихся первого года обучения и подготовка к участию в соревнованиях по программе «Юный спортсмен».
3. Определение итогового уровня физической подготовленности занимающихся по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.
4. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость занятий в период подготовки к соревнованиям по технической подготовке, а также уверенное выступление на них.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (удержание прямого положения тела в упоре лёжа, поднятие прямых ног в положении лёжа, сгибание и разгибание туловища из седа, упражнения типа «лодочка» лёжа на животе, приседание);
- 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.

Специальная физическая подготовка:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- подвижные игры с «быстрым» бегом: «Вызов номеров», «Вызов», «Горелки» и др.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- Бег с быстрым изменением направления двигательных действий.

Способность к реакции:

– разновидности передвижений, выполняемые из различных исходных положений.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

– дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

– композиции из 8-16 двигательных действий, выполняемых на месте и в движении;

– композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

– разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками.

Способность к сохранению равновесия:

– бег с внезапной остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

– 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;

– разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, галопом вперед, в приседе);

– 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).

Снарядовая подготовка:

Групповые вольные упражнения:

– композиция вольных упражнений на 32 счета; тоже с музыкальным сопровождением.

Акробатика:

– серия кувырков вперед;
– соединение кувырка вперед с прыжком вверх;
– кувырки назад;
– произвольно составленные соединения перекатов, кувырков и прыжков вверх.

Гимнастические прыжки:

– прыжки в глубину с высоты 60-80 см с изменяющимися условиями приземления;
– прыжки в глубину с высоты 60-80 см с поворотами на 90 и 180°;
– с небольшого разбега наскок в сед на пятках и прыжок вверх прогнувшись

Батут:

– серия вертикальных прыжков, прыжки в сед, в стойку на коленях, прыжки с поворотом направо и налево на 180°, из упора стоя на коленях прыжок на живот и обратно.

Психологическая подготовка

Эстетическая подготовка:

– использовать период подготовки к выступлениям на соревнованиях для формирования у занимающихся комплекса эстетических представлений о красоте двигательных действий и навыков выразительного выполнения движений;

– выполнять упражнения перед зеркалом, а при возможности использовать просмотр видеозаписи выполнения двигательных композиций.

Социально-психологическая подготовка:

– средствами педагогического влияния формировать установку на достижение наилучшего результата на соревнованиях по технической и

физической подготовке, стимулировать усилия, направленные на достижение лично значимой цели;

– проводить беседы с родителями, во время которых объяснять их роль в психологической подготовке ребенка к выступлению на соревнованиях, воспитанию у него правильной оценки как победного, так и неудачного спортивного результата, доброжелательного отношения к достижениям своих товарищей.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора; – бег с внезапной остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия; – разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; – композиция РП, выполняемая с музыкальным сопровождением |
| 15-28 | ПП | <ul style="list-style-type: none"> – Разновидности передвижений ходьбы; – разновидности подскоков с продвижением вперед; – разновидности передвижений в смешанных упорах |
| 28-45 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Групповые вольные упражнения: повторение ранее изученных фрагментов композиции вольных упражнений и разучивание очередного, следующего за ними фрагмента. – Акробатика: повторение комбинации составленной из перекатов боком в группировке и прогнувшись, кувырков вперед и назад в соединении с прыжком вверх прогнувшись; – Упражнения на батуте |
| 45-50 | ОФП | Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности |
| 50-58 | СФП | <ul style="list-style-type: none"> – Комплекс упражнений для развития гибкости; – ритм-блок с прыжковой доминантой, продолжительностью 2 мин |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Социально-психологическая подготовка». Объяснение домашнего задания | |

Рабочее планирование занятий с детьми 6-7 лет третьего года обучения

Адаптационный период (сентябрь)

Продолжительность – 4 недели; 12 занятий.

Основные задачи:

1. Определение уровня физической подготовленности занимающихся по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.
2. Повышение общей физической и функциональной подготовленности старших дошкольников.
3. Стимулирование активного поведения детей на занятиях и проявления настойчивости и целеустремленности в достижении поставленной цели.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы упражнений, повышающих уровень развития общей гибкости и скоростно-силовых способностей;
- упражнения, направленные на развитие общей (кардио-респираторной) выносливости: *бег продолжительностью 1,5-3 мин; комплексы разновидностей передвижений, выполняемые проходным и фронтально-проходным способами с использованием тонкого каната и гимнастических скамеек; гимнастические полосы препятствий составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании; подвижные игры высокой интенсивности: «Ловишки», «Колдунчики», «Волк во рву», «Летучие рыбки», «Лиса в курятнике» и др.*

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- игровые задания: *«Найди свою пару!», «Бездомный заяц»* и др.

Способность к реакции:

- игровые задания для развития способности к концентрации внимания; *«Великаны и карлики», «Раз-два-три!», «Группа! Смирно!»* и др.;
- выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу;
- подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий: *«Смело шагай, смотри не зевай!», «День и ночь», «Вызов номеров»* и др.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора;
- варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга;
- прыжки через короткую и длинную скакалку.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- упражнения, формирующие способность к согласованному выполнению движений различными частями тела: ходьба, бег и подскоки на месте и с продвижением вперед с движениями руками.

Способность к сохранению равновесия:

- игровое задание «Скакуны».

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

- в процессе занятий рассказать о гимнастике как виде физкультурно-спортивной деятельности, ее истории и месте среди других видов спорта;
- дать первичные сведения о физических качествах человека и способах их развития на занятиях физическим воспитанием;
- создавать положительный эмоциональный фон занятий, широко используя игровые методы обучения двигательным действиям, а также приемы, стимулирующие активное поведение детей на занятии;
- провести тестирование физической подготовленности в форме личных соревнований с награждением победителей.

Социально-психологическая подготовка:

- заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах;
- проводить индивидуальные и групповые беседы с родителями по интересующим их вопросам.

Волевая подготовка:

- поощрять настойчивость в достижении поставленной цели, умение терпеть болевые ощущения и преодолевать трудности;
- поощрять трудолюбие и формировать установку на старательное выполнение каждого задания, доведение каждого дела до конца.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|----------------------------|---|--|
| 1-2 недели | | |
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению. | |
| 02-12 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Игровые задания для развития способности к концентрации внимания: «Группа! Смирно!» и др.; – дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора; – выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу; – упражнения, формирующие способность к согласованному выполнению движений различными частями тела: ходьба, бег и подскоки на месте и с продвижением вперед с движениями руками; – игровое задание «Скакуны» |
| 12-38 | ОФ П | <ul style="list-style-type: none"> – Бег (в колонне по одному и свободный); – комплекс разновидностей передвижений с использованием тонкого каната (бег, подскоки, ползание); – комплекс ОРУ с образовательной доминантой; – комплекс, составленный из чередующихся упражнений для развития общей гибкости и скоростно-силовых способностей; – полоса препятствий; – игра малой подвижности |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа о тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |
| 3-4 недели | | |
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-25 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Игровое задание на внимание «Раз-два-три!»; – бег змейкой с поворотами на 180°; – ходьба и бег и изменением двигательных действий по сигналу выбора; – комбинация из 6 двигательных действий, выполняемых по показу; – варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах; – серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга; – прыжки через короткую и длинную скакалку |
| 25-58 | ОФ П | <ul style="list-style-type: none"> – Комплекс разновидностей передвижений, выполняемых фронтально и проходным способом; – комплекс ОРУ с включением упражнений для развития скоростно-силовых качеств; – комплекс упражнений для развития общей гибкости; – гимнастическая полоса препятствий; – подвижная игра «Лиса в курятнике» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период (октябрь-декабрь)

Продолжительность 11 недель; 33 занятия.

Основные задачи:

1. Повышение уровня физической подготовленности и постепенное увеличение объема специальной физической и функциональной подготовки.
2. Закрепление ранее освоенных и обучение новым навыкам основных видов движений раздела общей технической подготовки.
3. Формирование универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.
3. Закрепление навыков выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены.
4. Формирование у детей черт личности, определяющих успешность прогрессирования в занятиях спортом и, в частности, гимнастикой – собранности, трудолюбия, целеустремленности, умения настойчиво преодолевать трудности.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- бег продолжительностью 2-3 минуты в конце основной части занятия;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике;
- короткие серии силовых упражнений на скорость (*повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.*), упражнения с набивными мячами;
- комплексы передвижений, составленные из разновидностей подскоков с продвижением вперед и перемещений в смешанных упорах, выполняемые проходным способом;
- комплексы передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках;
- подвижные игры высокой интенсивности: с бегом – *разнообразные*

варианты «Ловишек» и «Колдунчиков»; с прыжками – «Удочка», «Летучие рыбки»; с лазанием – «Медведи и пчелы», «Охотники и обезьяны» и др. продолжительностью до 5 мин.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения скоростно-силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах;
- упражнения с гимнастической палкой, короткой скакалкой для развития подвижности в плечевых суставах, а также упражнения для туловища и ног пружинистого и махового характера у гимнастической стенки;
- мост из исходного положения лёжа на спине, то же с опорой ногами о гимнастическую стенку, ходьба в мостике;
- разновидности челночного бега из разнообразных исходных положений, эстафеты с бегом и прыжками;
- гимнастические полосы препятствий, включающие задания в беге, прыжках, лазании и перелезании;
- простые и комбинированные эстафеты, составленные из двух отрезков по 8-10 м, преодолеваемых бегом, прыжками, передвижением в смешанных упорах.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу;
- бег с поворотами на 180 и 360°;
- разновидности передвижений по бруску гимнастических скамеек.

Способность к реакции:

- разновидности передвижений из различных исходных положений.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- комбинации из 6-8 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа преподавателя;
- выполнение ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками).

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- прыжки с места по заданию «*Ближе-дальше-точно*» с открытыми и закрытыми глазами;
- композиции разновидностей передвижений, выполняемые с музыкальным сопровождением;
- задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «*Хлопай – топай!*», «*Стой – шагай!*» и др.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте и в движении;
- выполнение ОРУ в парах напротив друг друга.

Способность к сохранению равновесия:

- ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия;
- комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые на гимнастических скамейках в стойках поперек и продольно.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- композиции разновидностей передвижений – ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, передвижений в смешанных упорах с двигательной-образовательной доминантой;
- комплексы общеразвивающих упражнений для рук, туловища и ног, а также комплексного воздействия с двигательной-образовательной доминантой;
- броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча из различных исходных положений, прокатывание и перебрасывание набивных мячей;
- упражнения в смешанных упорах и висах: разновидности лазания по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; упражнения в перелезании.

Снарядовая подготовка:

- композиции вольных упражнений на 16 счетов выполняемые с помощью преподавателя, а если возможно, самостоятельно;
- акробатические упражнения: *стойка на лопатках с различным положением ног; стойка на руках с помощью гимнастической стенки, а если возможно самостоятельно; мост обычный и на трех опорных точках; перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойки на одном колене; серия из 2-3 кувырков вперед; кувырок назад с наклонной и горизонтальной плоскости;*
- гимнастические прыжки: *вверх прогнувшись, сгибая ноги вперед и назад с приземлением в позу «доскока»; наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись;*
- опорные прыжки: *наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись, наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок;*
- упражнения в равновесии: *равновесие в стойке на носках, руки вверх, равновесие сгибая одну вперед; ходьба на носках с движением руками по горизонтально и наклонно расположенной скамейке;*
- упражнения в вися на гимнастической стенке: *горизонтальное и вертикальное перемещение в вися на руках; разнообразные движения ногами в вися;*
- упражнения на низких кольцах (перекладине): *из вися стоя переворот в вис стоя сзади и обратно.*

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

- знакомить дошкольников с названиями разучиваемых строевых, общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах, используемых в процессе занятий;
- поддерживать высокий эмоциональный фон занятий, широко используя игровой метод, а также приемы, стимулирующие высокую активность детей на занятии.

Эстетическая подготовка:

– при выполнении упражнений с образовательной доминантой, объяснять детям физиологическое и эстетическое значение «гимнастического стиля», характеризующегося максимальной амплитудой двигательных действий, четкостью и ритмичностью их выполнения.

Социально-психологическая подготовка:

– закреплять навыки выполнения правил поведения в спортивном зале и соблюдения требований спортивной гигиены;

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, поощряя по итогам каждого месяца отличившихся;

– проведение индивидуальных и групповых беседы с родителями по вопросам, связанным с воспитательно-образовательным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|---|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-20 | ДКП | <ul style="list-style-type: none">– Бег с поворотами на 180 и 360°;– ходьба и бег с изменением характера и направления выполнения двигательных действий по простому и сложному сигналу;– композиции передвижений, выполняемые с музыкальным сопровождением;– комбинация из 6 двигательных действий, выполняемых по памяти после однократного показа;– выполнение ОРУ в парах напротив друг друга;– выполнение ОРУ с предметами мячами;– прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами |
| 20-30 | ПП | Упражнения в разновидностях лазания на гимнастических стенках, выполняемые поточно |
| 30-45 | СП | <ul style="list-style-type: none">– Акробатические упражнения или опорные прыжки;– упражнения в виси на гимнастической стенке |
| 45-55 | СФП | <ul style="list-style-type: none">– Подвижная игра «Круговая лопта»;– комплекс упражнений на гимнастической стенке, направленный на развитие гибкости |
| 55-58 | ОФП | Бег 2,5 мин |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка». Объяснение задания на дом | |

Переходный период (январь)

Продолжительность 3 недели; 9 занятий.

Основные задачи:

1. Поддержание на оптимальном уровне физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся.
2. Формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитание социально-приемлемых форм поведения в ситуациях игровой конкуренции.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

– упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей: *комплексы общеразвивающих упражнений с включением упражнений силового характера и для развития общей гибкости; гимнастические полосы препятствий, составленные из ранее изученных упражнений в беге, прыжках, лазании и перелезании, висах и упорах; подвижные игры высокой интенсивности («Ловишки I и II», «Салки-пересекалки», «Охотники и обезьяны» и др.).*

Специальная физическая подготовка:

– эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения: отжимания, сгибания и разгибания туловища («Ванька-встанька»), выпрыгивания вверх из приседа («Лягушки»). «Отжимание».

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- **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.
- **Разновидности бега** (поднимая ноги в стороны и назад; скрестный бег.
- **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 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.

Снарядовая подготовка:

– прыжки вверх прогнувшись сгибая ноги вперед и назад с приземлением в позу «доскока», прыжки вверх с поворотом на 180 и 360°;

– равновесие в стойке на носках с различным положением рук; равновесие на одной, другую на 45° в сторону, назад, вперед; то же со сменой положения рук; полушпагат и шпагат (продольный и поперечный);

– упражнения динамического характера: *перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойки на одном колене, серия из 3-5 кувырков вперед, кувырки назад.*

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

– подвижные игры с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др.;

– бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости;

– выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами.

Способность к реакции:

– подвижные игры с резкой сменой двигательных действий: «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!» и др.;

– добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед).

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- выполнение ОРУ со скакалками;
- задания типа «Посмотри-повтори».

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами;
- двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох-бревна»).

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками;
- выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны.

Способность к сохранению равновесия:

- 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.

Психологическая подготовка

Социально-психологическая подготовка:

- использование педагогического анализа ситуаций, возникающих в ходе проведения подвижных игр, для повышения уровня объективности оценки своих действий занимающимися и воспитания у них навыков межличностного общения при групповом взаимодействии;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной коллективной цели.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|----------------------------|--|--|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> - Задания типа «Посмотри-повтори»; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости; - выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - добавление в разученное ОРУ дополнительных действий; - выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны; - прыжки с места по заданию «Ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами; - подвижные игры с резкой сменой двигательных действий «Смело шагай, смотри не зевай!» |
| 15-19 | ПП | - Разновидности ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, упражнений в смешанных упорах |
| 19-30 | СП | <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки; - упражнения динамического характера |
| 30-38 | СФП | - Эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения «Ванька-встанька», «Лягушки», «Отжимание» |
| 38-58 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс ОРУ (сила-гибкость); - подвижная игра «Салочки мячом» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» | |

Подготовительный период-2 (февраль-март)

Продолжительность 9 недель; 27 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности на основе формирования скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и гибкости.
2. Продолжение формирования универсальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих технически рациональное выполнение базовых упражнений начальной гимнастической подготовки.
3. Обучение упражнениям, составляющим двигательное содержание программы соревнований по программе «Юный спортсмен».
4. Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям гимнастикой, а также стимулирование

поведенческих реакций, обеспечивающих эффективное общение с тренером и товарищами по учебному отделению.

5. Соревнования по специальной технической подготовке.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

– подвижные игры высокой интенсивности: «Ловишки с хвостиками», «Невод», «Салки с заданием» и др.;

– эстафеты, составленные из упражнений в беге, прыжках, лазании, равновесии, а также включающие в себя циклические упражнения силовой направленности.

Специальная физическая подготовка:

– композиции разновидностей передвижений, выполняемые фронтально-проходным способом с использованием гимнастических скамеек и тонкого каната;

– упражнения для развития гибкости махового и пружинистого характера у гимнастической стенки.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

– 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°);

– подвижные игры с вращением и кружением, а также резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «День и ночь» и др.

Способность к реакции:

– челночный бег из различных исходных положений;

– ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

– комбинации из 6-8 двигательных действий, выполняемых по памяти

после показа или рассказа преподавателя;

- выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками;

- упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см; то же в составе гимнастических полос препятствий.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции РП, выполняемые с музыкальным сопровождением;

- ритм-блоки продолжительностью 8-10 мин с включением ранее изученных базовых акробатических упражнений.

Способность к управлению правой и левой половиной тела:

- упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные и последовательные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте и в движении;

- выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны.

Способность к сохранению равновесия:

- бег с остановками в позах с затрудненными условиями сохранения равновесия;

- комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

Техническая подготовка

Прикладная подготовка:

- упражнения с длинной скакалкой: перепрыгивание через качающуюся скакалку, пробегание под вращающейся скакалкой;

- упражнения в смешанном и простом висах на гимнастической стенке, низкой и средней перекладине.

Снарядовая подготовка:

Вольные упражнения:

- мини-композиции вольных упражнений на 8 счетов с включением прыжков прогнувшись, ноги врозь, тоже из упора присев.

Акробатика:

– стойка на руках на возвышенность (гимнастическую дорожку) с помощью и самостоятельно;

- перекаты вперед, назад и в сторону в группировке и прогнувшись;
- кувырок вперед;
- два кувырка вперед с помощью;
- кувырок назад с помощью и самостоятельно;
- подводящие упражнения для обучения перевороту в сторону.

Гимнастические прыжки:

– прыжки в глубину с высоты 40-60 см с изменяющимися условиями приземления;

- прыжки в глубину с высоты 40-60 см с поворотами на 90 и 180°;
- наскок на мостик с разбега по гимнастической скамейке;
- то же, с отскоком в стойку руки вверх на горку матов;
- наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок;
- наскок в сед на пятки на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок;

Прыжки на батуте:

- серии ритмичных подскоков;
- прыжки в сед и обратно;
- прыжки в стойку на коленях, с колен $\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот, с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги;
- прыжки с поворотом направо и налево на 180°, прыжки на спину.

Психологическая подготовка

Мотивационно-познавательная подготовка:

– продолжить ознакомление первоклассников с гимнастической терминологией применительно к разучиваемым общеразвивающим упражнениям и упражнениям на гимнастических снарядах;

– использовать игровой метод для создания мотивации к обучению упражнениям технической подготовки, а также выполнения упражнений для развития физических качеств.

Эстетическая подготовка:

– добиваться выразительного и согласованного выполнения

двигательно-ритмических упражнений, используя для этого пример лучших занимающихся.

Социально-психологическая подготовка:

– заканчивать занятия анализом поведения детей, акцентируя внимание на положительных примерах, связанных с проявлением собранности, трудолюбия и целеустремленности, продолжить поощрение по итогам каждого месяца отличившихся;

– продолжить проведение индивидуальных и групповых бесед с родителями по вопросам, связанным с учебно-тренировочным процессом.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|---|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-15 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Комбинации из 6-8 двигательных действий, выполняемых по памяти после показа или рассказа преподавателя; – 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°); – композиции РП, выполняемые с музыкальным сопровождением; – выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног; с хлопками; – комплексы упражнений, выполняющиеся в условиях, затрудняющих сохранение равновесия; – выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны |
| 15-30 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание композиции вольных упражнений на 8 счетов; – акробатика: кувьрки вперед, кувьрки назад, стойка на руках с помощью и самостоятельно; – подводящие упражнения для обучения перевороту в сторону; – прыжки на батуте |
| 30-42 | ПП | Упражнения в смешанном и простом висах на гимнастической стенке, низкой и средней перекладине |
| 42-50 | СФП | Разновидности передвижений в смешанных упорах, выполняемые поточно с использованием тонкого каната |
| 50-58 | ОФП | Подвижная игра «Круговая лопта» |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Мотивационно-познавательная подготовка» или «Социально-психологическая подготовка» | |

Соревновательный период (апрель-май)

Продолжительность 7 недель; 14 занятий.

Основные задачи:

1. Повышение уровня специальной физической и координационно-двигательной подготовленности.
2. Совершенствование техники выполнения элементов и соединений, составляющих двигательное содержание специальной технической подготовки занимающихся первого года обучения и подготовка к участию в соревнованиях по программе «Юный спортсмен».
3. Определение итогового уровня физической подготовленности занимающихся по показателям взрывной силы, силовой выносливости мышц рук, быстроты, общей гибкости, способности к сохранению статического равновесия.
4. Формирование мотивации, обеспечивающей стабильную посещаемость занятий в период подготовки к соревнованиям по технической подготовки, а также уверенное выступление на них.

Содержание процесса физического развития

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- подвижные игры с «быстрым» бегом: «Вызов номеров», «Вызов», «Горелки» и др.

Двигательно-координационная подготовка

Способность к ориентации в пространстве:

- бег с быстрым изменением направления двигательных действий по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу.

Способность к реакции:

- разновидности передвижений, выполняемые из различных исходных положений;
- выполнение освоенных ДД из различных и.п.;

- завершение освоенных ДД в различные конечные положения.

Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий:

- выполнение ОРУ и РП с дополнительными движениями рук и ног, с хлопками.

Способность к дифференцированию параметров двигательных действий:

- композиции из 8-16 двигательных действий, выполняемых на месте и в движении;
- композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением.

Способность к сохранению равновесия:

- бег с внезапной остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия;
- базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях.

Техническая подготовка

Снарядовая подготовка:

Вольные упражнения:

- композиция вольных упражнений на 32 счета; то же с музыкальным сопровождением.

Акробатика:

- серия кувырков вперед и назад;
- соединение кувырков назад и вперед с прыжком вверх;
- произвольно составленные соединения из кувырков, переворотов в сторону и прыжков вверх.

Гимнастические прыжки:

- прыжки в глубину с высоты 60-80 см с изменяющимися условиями приземления;

- прыжки в глубину с высоты 60-80 см с поворотами на 90 и 180°;
- наскок в упор присев на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок.

Батут:

- прыжки, руки вверх;
- прыжки в сед и обратно;
- прыжок в стойку на коленях, с колен $\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот, с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги;
- прыжки вверх с поворотом налево и направо на 180°;
- прыжки на спину.

Психологическая подготовка

Эстетическая подготовка:

– использовать период подготовки к выступлениям на соревнованиях для формирования у занимающихся комплекса эстетических представлений о красоте двигательных действий и навыков выразительного выполнения движений;

– выполнять упражнения перед зеркалом, а при возможности использовать просмотр видеозаписи выполнения двигательных композиций.

Социально-психологическая подготовка:

– средствами педагогического влияния формировать установку на достижение наилучшего результата на соревнованиях по технической и физической подготовке, стимулировать усилия, направленные на достижение лично значимой цели;

– проводить беседы с родителями, во время которых объяснять их роль в психологической подготовке ребенка к выступлению на соревнованиях, воспитанию у него правильной оценки как победного, так и неудачного спортивного результата, доброжелательного отношения к достижениям своих товарищей.

Примерная структура занятий

| Продолжительность (мин) | Содержание | |
|-------------------------|--|---|
| 00-02 | Объяснение основных задач занятия и создание мотивации к их выполнению | |
| 02-10 | ДКП | <ul style="list-style-type: none"> – Бег с быстрым изменением направления двигательных действий по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу; – разновидности передвижений, выполняемые из различных и.п.; – композиции РП и мини-комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением; – базовые акробатические упражнения динамического характера, как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях |
| 10-50 | СП | <ul style="list-style-type: none"> – Групповые вольные упражнения: повторение ранее изученных фрагментов композиции вольных упражнений и разучивание очередного, следующего за ними фрагмента. – Акробатика: повторение комбинации составленной из перекатов боком в группировке и прогнувшись, кувырков вперед и кувырков назад с горки в соединении с прыжком вверх прогнувшись. – Батут |
| 50-58 | СФП | <ul style="list-style-type: none"> – Комплекс упражнений для развития гибкости; – ритм-блок с прыжковой доминантой продолжительностью 2 мин |
| 58-60 | Подведение итогов занятия. Беседа по тематике раздела «Социально-психологическая подготовка». Объяснение домашнего задания | |

**Игровые задания, направленные на развитие отдельных проявлений
двигательно-координационных способностей детей 4-7 лет**

1. Воспитание способности к реакции и регламентированному изменению двигательных действий в соответствии с изменением параметров двигательной ситуации.

Двигательные задания:

1.1 «Группа, смирно!». Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой произнесено слово «группа». Например, «Группа, направо!» Если слово «группа» в команде отсутствует, то команда не выполняется. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подряд подается примерно 6-8 команд-заданий.

1.2 «Будь внимательным!».

Вариант А. Дети идут в обход по залу в колонне по одному. По заранее обусловленному сигналу (например, руки в стороны) ходьба прекращается, и все принимают стойку на носках руки вверх. По другому сигналу (например, руки за голову) дети принимают стойку на носках с движениями руками вперед-вверх-в стороны-вниз. Если руки педагога находятся внизу, группа продолжает движение по залу.

Вариант В. И.п. – то же. По сигналу «раз!» занимающиеся идут с поднятыми вверх руками; по сигналу «два!» выполняют прыжки ноги вместе, руки на пояс; по сигналу «три!» передвигаются в упоре стоя согнувшись; по сигналу «четыре!» идут обычным шагом. Сигналы сначала подаются в порядке возрастания, а затем чередуются в разной последовательности. Тот, кто ошибается, выполняет приставной шаг влево и продолжает выполнять задания.

1.3 «Бег с поворотами!».

Вариант А. Дети бегут по кругу или в обход по залу. По хлопку педагога они быстро поворачиваются на 180° и продолжают бег в противоположном направлении. По сигналу «два хлопка» они выполняют поворот на 360° и продолжают бег без изменения направления. Сигналы подаются в различной последовательности.

Вариант В. И.п. – то же. На один хлопок выполняется прыжок вверх, на два хлопка принимается упор присев.

1.4 **«Вызов номеров».** Группа движется шагом в колонне по одному, предварительно рассчитавшись на первый и второй. По хлопку педагога первые номера выходят из строя и, повернувшись кругом, идут в колонне по одному слева от основной колонны в противоположном направлении. В определенной точке зала колонны встречаются, и первые номера, повернувшись кругом, занимают первоначальные места. По сигналу «два хлопка» аналогичное перестроение выполняют вторые номера. Выполняя задание, следует сохранять дистанцию и равнение. Затем задание выполняется бегом.

1.5 **«Семафор».** Педагог поднимает руку вверх – группа бежит в колонне по одному, опускает руку в сторону – все останавливаются и выполняют бег на месте. Если рука опускается вниз, группа прекращает всякое движение. Сигналы чередуются.

1.6 **«Раз-два-три!».** Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «раз!» все поворачиваются направо и продолжают бег, левым боком вперед. По команде «два!» поворачиваются налево и бегут правым боком вперед. По команде «три!» поворачиваются кругом и бегут, повернувшись спиной вперед. Команды чередуются.

1.7 **«Паровозик».** В колонне по одному дети движутся в обход по залу, держа руки на плечах стоящего впереди товарища. По команде «руки вверх ставь!» дети быстро поднимают руки вверх, а затем возвращают их в исходное положение. По следующей команде, например «руки за спину ставь!», дети выполняют это задание и быстро принимают и.п. Оценивается точность и синхронность выполнения задания.

1.8 **«Конь и козел».** Две колонны детей находятся на расстоянии 10-15 м одна от другой. На одинаковом расстоянии от каждой колонны устанавливаются конь и гимнастический козел. Расстояние между ними 8-10 м. По сигналу педагога два ребенка, стоящие первыми, быстрым шагом идут навстречу друг другу. Когда между ними останется 2-3 шага, педагог громко произносит: «Конь!» По этой команде дети бегут к коню, стараясь первыми

коснуться коня и получить очко. Если звучит название снаряда: «Козел!» – оба ребенка должны бежать к нему.

После того, как все пары выполнят задание, подводится итог и объявляется команда-победитель. Для увеличения плотности занятия следующей паре детей разрешается начинать движение по команде «Козел!» («Конь!»), которая подается для предыдущей пары.

1.9 «Вызов номеров».

Вариант А. Играющие делятся на две подгруппы (по 6-8 чел.), которые стоят в шеренгах на расстоянии 4-5 м напротив друг друга. В шеренгах производится расчет по порядку, и каждый ребенок запоминает свой номер. Педагог громко называет какую-нибудь цифру, например, четыре. Услышав свой номер, четвертые номера в обеих подгруппах должны сразу же любым способом принять заранее оговоренную позу (например, упор лёжа или упор лёжа сзади). Подгруппа, участник которой сделает это быстрее, получает призовое очко. Педагог называет номера в разном порядке. В конце игры определяется окончательный результат.

Вариант В. Вызванные номера должны обежать шеренгу и стать на свое место.

Вариант С. Вызванные номера должны коснуться руками предмета, который лежит между шеренгами.

1.10 «**Четыре скамейки**». Играющие делятся на четыре подгруппы. Четыре расставленные скамейки образуют стороны большого квадрата. Каждая подгруппа становится перед своей скамейкой. В середине квадрата встает педагог, он подает различные сигналы руками. На каждый из сигналов играющие должны ответить определенным, заранее обусловленным действием. Например, если педагог ставит руки на пояс – все должны сесть на свои скамейки. Подгруппа, участники которой сделают это быстрее, получает одно очко.

Возможны следующие сигналы:

- руки вперед – все становятся на скамейку;
- руки в стороны – занимающиеся оббегают вокруг своей скамейки;
- руки вверх – играющие прыгают через скамейку и т.д.

1.11 *«Охотники и утки»*. Дети делятся на две подгруппы. На площадке чертится мелом круг диаметром 6-8 м. Первая подгруппа становится внутрь круга – они «утки». Вторая с тремя набивными мячами становится по линии круга – они «охотники». Перекатывая друг другу мячи через круг, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выбывает из игры. Мяч разрешается только перекатывать. Когда все «утки» будут «подбиты», подгруппы меняются местами. Выигрывает подгруппа, которая выполнит задание быстрее.

2. Воспитание способности к ориентированию в пространстве.

Двигательные задания:

2.1 *«Повороты»*. Дети в шеренге выполняют повороты на месте. Педагог неожиданно изменяет способ выполнения поворота (то прыжком, то обычно), подавая команды: «Прыжком, кру-гом!», «Нале-во!», «Прыжком напра-во!».

2.2 «Передвижения в парах».

Вариант А. Группа детей движется шагом в колонне по одному в обход по залу. Предварительно все рассчитываются на первый и второй. По сигналу педагога (хлопку) первые принимают стойку ноги врозь, вторые пролезают под ногами своих партнеров и встают впереди первых номеров, ходьба продолжается до следующего сигнала педагога. По следующему сигналу вторые встают в стойку ноги врозь, первые пролезают под ногами своих партнеров.

Вариант В. И.п – то же. По сигналу первые, развернувшись лицом в центр, принимают положение седа, а вторые перепрыгивают через ноги партнеров. Затем они меняются ролями.

Вариант С. И.п – то же. По сигналу первые, развернувшись лицом к центру, принимают упор лёжа, а вторые перепрыгивают через партнеров.

Вариант Д. И.п. – тоже. По одному хлопку обежать своего партнера слева, два хлопка – справа.

2.3 «Упражнения со сменой мест в колоннах».

Вариант А. Группа детей строится в колонну по два, расстояние между парами детей составляет примерно 2 м. На первые четыре счета дети

выполняют задание по показу (например: 1 – наклон вправо, 2 – выпрямиться, 3 – наклон влево, 4 – и.п.), на вторые четыре счета колонны меняются местами (первая колонна встает на место второй, вторая колонна встает на место первой). Мешать друг другу при смене мест нельзя.

Педагог оценивает синхронность и быстроту смены. После нескольких заданий расстояние между колоннами можно увеличить. Как усложнение, можно предложить детям меняться местами в колоннах, например, только 2-м номерам или 4-м, заранее рассчитав играющих и подавая сигналы цифрами.

Вариант В. И.п. – то же. Группа, стоящая в колонны по два, рассчитывается по порядку. Дети выполняют различные упражнения (например: из о.с. 1 – упор присев, 2 – упор лёжа, 3 – упор лёжа, ноги врозь, 4 – согнуть руки, 5 – выпрямить руки, 6 – упор лёжа, 7 – упор присев, 8 – и.п.). Неожиданно подается сигнал: «Раз!», по которому первые номера должны с правой стороны обежать свою колонну и встать на свое место. Одно очко получает колонна, игрок которой выполнил задание первым.

2.4 «Упражнения с поворотами на месте». Группа детей выполняет упражнения общеразвивающего характера на 8 счетов, при этом на 7-8 счет выполняет поворот на 90 или 180°. Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон влево, правую руку вверх, 4 – выпрямиться, руки на пояс; 5 – наклон прогнувшись, руки в стороны, 6 – выпрямиться, руки на пояс; 7 – поворот налево; 8 – приставить правую. Далее продолжить выполнение упражнения.

2.5 «Будь внимательным». Дети в колонне по одному движутся по залу. Под громкую музыку или счет все идут строевым шагом, под тихую – на носках.

2.6 «Необычная акробатика». Выполнить кувырок вперед из положения «старт пловца» с одного гимнастического мата на другой, расстояние между которыми около 50 см, следующие кувырки выполнять при постепенно увеличивающемся расстоянии между матами; выполнить кувырок вперед вверх на пологую горку; выполнить кувырок с закрытыми глазами; выполнить переворот в сторону («колесо») в «коридоре», ограниченном матами.

2.7 «Прыжки с поворотом кругом».

Вариант А. И.п. – о.с. Прыгнуть вверх с поворотом на 180° и приземлиться в полуприсяд (пятки вместе, колени и носки врозь). Оценивается качество выполнения прыжка и точность приземления.

Вариант В. Выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами.

2.8 «Змейка». Дети в колонне по одному или самостоятельно выполняют указанные педагогом разновидности передвижений, обходя различные ориентиры: конусы, кубики поочередно с левой и с правой стороны. Например: 1-4 – ходьба на носках, руки вверх 5-8 – ходьба на пятках, руки за спину; 1-4 – подскоки ноги врозь-вместе, 5-8 – подскоки ноги врозь-вместе спиной вперед; 1-4 – бег на месте, 5-8 – бег спиной вперед.

2.9 «Бег из различных исходных положений». Дети стоят в одну шеренгу на одной из границ зала с интервалом 2-3 шага, выполняя по показу или рассказу педагога различные упражнения (например: наклоны вперед, стойку на лопатках, перекаты вперед и назад, «лодочку» на спине и животе и т.д.). По неожиданно поданной команде «марш!» следует добежать до противоположной границы зала и, вернувшись, принять и.п.

2.10 «Выполнение упражнений из различных исходных положений». Выполнить кувырок вперед из седа на пятках; выполнить кувырок назад из положения лёжа на спине; выполнить переворот в сторону («колесо») из стойки на одной ноге, выполнить стойку на лопатках из упора стоя согнувшись ноги врозь и т.д.

2.11 «Завершение освоенных двигательных действий в различные конечные положения». Выполнить переворот сторону в равновесие на правой/левой; выполнить кувырок назад – в упор стоя согнувшись; выполнить кувырок вперед в стойку на лопатках и т.д.

2.12 «Волчки». Группа детей младшего школьного возраста делится на отдельные подгруппы по четыре-пять человек, каждая из которой выстраивается в колонну по одному на расстоянии 3-5 м одна от другой. В колоннах рассчитываются по порядку. По сигналу педагога первые номера в колоннах поворачиваются на 360°. Затем поворачиваются на 360° одновременно

первый и второй номера. Во время поворота второй номер держится руками за пояс партнера.

Далее поворот выполняют одновременно три человека. Они также держатся за пояс партнеров. И т.д. Выигрывает подгруппа, которая первой закончит поворот всеми участниками не расцепившись. При повторении игры поворот выполняется в другую сторону.

3. Воспитание способности к сохранению равновесия при выполнении статических поз и положений различной сложности в условиях ограниченной опоры, а также при передвижении на ограниченной опоре и в сложных двигательных ситуациях.

Двигательные задания:

3.1 «Скакунь». И.п. участников – стойка на одной ноге, другая согнута назад. По команде игроки выполняют подскоки с продвижением вперед. Участник, который после приземления не смог удержать равновесие на одной ноге, возвращается на линию старта. По следующему сигналу участники, включая и ошибочно сделавших предыдущий прыжок, продолжают выполнять прыжки. Выигрывает участник, первым достигший финишной черты.

3.2 «Вращение головой».

Вариант А. И.п. – основная стойка. Сделать 5-8 вращений головой против часовой стрелки с закрытыми глазами и сразу встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс. Побеждает тот, кто точнее сохранит эту позу.

Вариант В. Удержание позы с закрытыми глазами.

3.3 «В остановку». И.п. – основная стойка. Сделать 5-8 поворотов на месте на 360° с закрытыми глазами и сразу же встать в стойку на одной ноге, другую согнуть назад, руки на пояс. Победит тот, кто точнее сохранит эту позу с открытыми глазами.

3.4 «Трудные наклоны». И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута назад. Под счет «раз-два!» дети пытаются выполнить наклон вперед до касания руками пола и вернуться в исходное положение. Тот, кто потерял равновесие, получает штрафное очко.

3.5 **«Разные ласточки».** Дети выполняют равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед, руки в стороны («цапля»). Далее по команде все выпрямляются и наклоняются назад (не касаясь свободной ногой пола), а затем переходят в равновесие – «ласточка». Задание повторить 3-4 раза. Победит тот, кто точнее удержит равновесие, не сойдя с места.

3.6 **«Стойка на пятках».** И.п. – о.с. По команде все выполняют равновесие, стоя на пятках и держа руки произвольно. Победит тот, кто дольше удержит равновесие, не сойдя с места. Задание повторяется несколько раз.

3.7 **«С гимнастической палкой».**

Вариант А. И.п. – стойка, держа палку вертикально, поставив ее на ладонь вытянутой вперед руки. Балансируя палкой, сесть и встать.

Вариант В. И.п. – поставить палку вертикально на носок поднятой вперед ноги. Победит тот, кто дольше выполнит балансирование палкой, удерживая ее на носке правой, а затем левой ноги.

3.8 **«Прыжки в глубину».** Выполнить прыжки с поворотами на 90, 180 или 360° с гимнастического козла или планта высотой от 50 до 90 см в круг, нарисованный на гимнастическом мате. Победит тот, кто больше других сделает это упражнение в положение «доскока».

3.9 **«Восьмерка».** И.п. – стойка на носке левой ноги (руки произвольно). По команде все одновременно начинают рисовать в воздухе восьмерку правой ногой (махом вперед и назад). Кто сохранит равновесие после 3-4 восьмерок?

3.10 **«Кувырки и ласточка».**

Вариант А. Дети выполняют кувырок вперед, встают и выполняют различные равновесия на одной ноге, руки в стороны (например: сгибая ногу вперед [«цапля»], фронтальное с поднятой в сторону ногой, классическую «ласточку» и т.п.). Победит тот, кто сможет 3-6 сек зафиксировать равновесие без грубых технических ошибок.

Вариант В. Выполнить равновесие после серии из 2-3 кувырков.

3.11 **«Колесо».** Занимающиеся выполняют переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь и сразу же переходят в равновесие на одной ноге, руки в стороны (при перевороте боком влево – на левой ноге). Победит тот, кто

выполнит это задание точнее.

3.12 *«Свечка»*. Дети, стоя в шеренге, одновременно выполняют три прыжка вперед ноги вместе и после третьего прыжка замирают в стойке на носках, руки вверх. Выигрывает тот, кто сумеет дольше всех удержать равновесие.

3.13 *«По бревну»*. И.п – стоя на конце бревна. Задание – пройти или пробежать по бревну, подлезая под натянутую над ним на высоте 50-60 см веревочку. Оценивается количество пробежек, выполненных без касания препятствия. Усложняя задание можно пройти по бревну на носках, сгибая ноги вперед и назад, в приседе, правым и левым боком вперед.

3.14 *«На гимнастической скамейке»*. И.п. – стоя продольно на гимнастической скамейке, выполнить следующий примерный комплекс упражнений: 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад, руки за голову; 4 – выпрямиться; 5 – встать на носки, руки вверх; 6 – опуститься на всю стопу, руки вниз; 7 – присесть, руки вперед; 8 – встать в исходное положение. Усложняя задание, выполнить его стоя на носках или с закрытыми глазами.

3.15 *«Взятие крепости»*. В центре зала устанавливается горка из 3-4 матов. Это «крепость». Ее охраняет, стоя на матах, команда защитников из 3-4 детей. Задача команды нападающих столкнуть противника с занимаемой позиции и овладеть крепостью. При атаке крепости у нападающих и защитников руки должны быть сцеплены в замок за спиной. Нападающие боком отталкивают противника, заставляя его сойти с места. После того, как крепость будет взята, команды меняются местами. Побеждает та команда, которая затратит на овладение крепостью меньше времени.

4. Воспитание способности к быстрой перестройке двигательных действий.

Двигательные задания:

4.1 «Будь внимательным».

Вариант А. Дети идут шагом в колонне по одному. На первые 8 счетов – ходьба под счет педагога, на вторые – все считают вслух, на третьи – идут

молча и на четвертые – продолжают идти, хлопая в ладоши перед собой.

Вариант В. И.п. – то же. По сигналу «раз!» дети идут с поднятыми в стороны руками; по сигналу «два!» продолжают идти, поставив руки на пояс; по сигналу «три!» переходят на ходьбу, руки за головой; по сигналу «четыре!» останавливаются и принимают основную стойку. Тот, кто ошибся, выполняет приставной шаг влево и принимает упор присев. Команды/сигналы чередуются.

4.2 **«Послушай – повтори».** Педагог один раз рассказывает детям незнакомую для них двигательную композицию, составленную из 4 движений различными частями тела (например: на раз – руки вперед, на два – руки вверх, на три – упор присев, на четыре – встать в о.с.). Дети должны после рассказа самостоятельно, по памяти, воспроизвести комбинацию движений. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Задание выполняется не более 4-6 раз. Затем подводятся итоги.

4.3 **«Посмотри – повтори».** Педагог один раз показывает детям новую для них двигательную композицию из 4 движений различными частями тела. Дети должны после показа самостоятельно, по памяти, воспроизвести увиденную композицию. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Задание выполняется не более 4-6 раз. Затем подводятся итоги.

4.4 **«Обманные движения».** Дети, стоящие в строю, выполняют только словесные команды педагога, не обращая внимание на его отвлекающие действия. Например, по команде: «Руки вперед – ставь!» – педагог показывает положение «руки вверх». Все должны поставить «руки вперед», а не «руки вверх».

4.5 **«Делай наоборот».** Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, он выполняет наклон вперед, а дети – наклон назад, педагог выполняет упор лёжа, а дети – упор лёжа сзади и т.д.

4.6 **«Запрещенное движение».** Педагог перед строем показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые дети повторяют вслед за ним. Перед игрой договариваются об одном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя педагог может их показывать. Например,

«руки на пояс», «упор присев». Ребенок, совершивший ошибку, получает штрафное очко.

4.7 «Море-берег-парус».

Вариант А. По команде «море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «парус!» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок.

Вариант В. По команде «раз!» все дети принимают упор присев; по команде «два!» – основную стойку; по команде «три!» – поднимают руки вперед; по команде «четыре!» – опускают руки и выполняют подскок на месте. Команды чередуются.

Вариант С. Педагог поднимает руки вперед, дети прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх – все выполняют подскок на месте; педагог поднимает руки в стороны – все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

4.8 «Гимнастическая полоса препятствия». Преодолеть полосу препятствия по станциям. 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 – по скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейки), заползти вверх, подтягиваясь двумя руками; 3 – выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстояние 3 м до навесного гимнастического мостика; 4 – 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; 6 – на две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. Задание: под первую подлезть, вторую перепрыгнуть и т.д. 7 – преодолев последнюю палку, сделать финишное ускорение. Оценивается время преодоления полосы препятствий.

4.9 «Упражнения в парах».

Вариант А. «Приподними партнера». Занимающиеся принимают

положение седа ноги врозь, лицом друг к другу и берутся за руки, соединяя стопы. По сигналу каждый тянет партнера на себя. Выигрывает тот, кто сумеет приподнять партнера.

Вариант В. *«Перетяни противника»*. Стоя ноги врозь, боком друг к другу (правые ступни соприкасаются), взяться правыми руками. Каждый стремится перетянуть партнера на свою сторону. Побежденным считается игрок, который во время поединка потерял равновесие.

В другом варианте игроки становятся друг к другу спиной, взявшись под руки. На расстоянии одного шага перед ними мелом чертится линия. По сигналу партнеры стараются перетянуть друг друга за эту линию.

Вариант С. *«Совместные движения»*. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах соседа. Выполнить упражнение: 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 – выпрямиться; 5 – присесть; 6 – встать; 7 – прыжок ноги врозь; 8 – и.п. Темп подсчета постепенно ускоряется.

4.10 *«В обратном порядке»*. Детям предлагается выполнить движения различными частями тела на 4 счета, сначала в «прямой» последовательности, а затем – в «обратной». Например: «прямой» порядок – и.п. – о.с.; 1 – стойка, руки вверх; 2 – присесть, руки в стороны; 3 – упор стоя согнувшись; 4 – отставляя ноги назад, упор лёжа. «Обратный» – и.п. – упор лёжа; 1 – прыжком, упор стоя согнувшись; 2 – присед, руки в стороны; 3 – встать, руки вверх; 4 – о.с. Оценивается правильная последовательность движений. Можно усложнить задание, выполнив упражнение из 8 двигательных действий.

4.11 *«Акробатическая комбинация»*. Детям предлагается выполнить следующую акробатическую связку в «прямом» порядке: равновесие на левой «ласточка» – кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – прыжок вверх с поворотом на 360°, а затем выполнить эти же элементы в обратном порядке: прыжок вверх с поворотом на 360° – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – «ласточка». Оценивается правильность выполнения акробатической комбинации в обратном порядке.

4.12 *«Оседлай коня»*. Для игры используются два гимнастических коня. Группа детей делится на две подгруппы по 8-10 человек. Снаряды ставят на

равном расстоянии от обеих подгрупп. По сигналу педагога участники стремятся быстрее вскочить на своего коня и расположиться на коне так, чтобы не касаться пола. Выигрывает команда, которая быстрее «оседлает» своего коня и удержится на нем в течение 6-и секунд.

5. Воспитание способности к точности дифференцирования двигательных действий.

Двигательные задания:

5.1 *«Сколько ступней»*. Педагог предлагает детям определить на глаз расстояние (в ступнях) от шеренги до линии, начерченной мелом на полу. После выявления мнений все вместе измеряют это расстояние. Определяется победитель.

5.2 *«С закрытыми глазами»*. Определив примерное расстояние до противоположно расположенной финишной линии, закрыть глаза и шагом идти вперед. Выигрывает тот, кто, не останавливаясь и не меняя темпа шагов, остановится ближе к финишной черте.

5.3 *«Спиной вперед»*. Перед шеренгой на расстоянии 8-10 м проводится финишная черта. Все поворачиваются кругом, закрывают глаза и двигаясь шагом спиной вперед идут, стремясь точно попасть на финишную черту. Кто остановится ближе всех к финишной черте?

5.4 *«Меткий глаз»*. Педагог, находясь в 5-6 м от шеренги, держит в руках плетеную корзинку (ведро). Далее он идет вдоль строя. Дети стараются поочередно попасть теннисным мячом в корзинку. Тот, кто не попал, выбывает из игры.

5.5 *«Закажи мяч»*. Перед шеренгой на расстоянии 6-8 м чертятся первая линия и через метр – другая. Нужно закатить теннисный мяч в этот коридор. Дается несколько попыток. Выигрывает тот, кто сделает больше удачных попыток.

5.6 *«Точный удар»*. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги, одна против другой на расстоянии 5-10 м. По сигналу игроки одной шеренги бросают теннисный мяч о пол так, чтобы он отскочил по направлению к партнеру из другой шеренги. Поймав мяч, партнер таким же способом

возвращает его обратно. Если он не поймал мяч, то оба игрока выбывают из игры. Определяется пара, сделавшая наибольшее количество передач.

5.7 «Ближе-дальше-точно».

Вариант А. Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится черта. И.п. – основная стойка. По команде «ближе» дети толчком двух ног прыгают ближе установленной черты; по команде «точно» – прыгают точно на черту; по команде «дальше» – перепрыгивают через черту. Затем задание выполняется с закрытыми глазами.

Вариант В. Выполнить тот же прыжок, но с приземлением на одну ногу. Кто сделал приземление с ошибкой – получает штрафное очко.

5.8 Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно».

Перед шеренгой на определенном расстоянии проводятся две черты в 1 м друг от друга. Из и.п. – сед ноги врозь, дети по команде «ближе» броском от груди кидают набивной мяч до первой линии; по команде «дальше» перекидывают набивной мяч через вторую линию; по команде «точно» кидают мяч между линиями. Затем выполняют бросок с закрытыми глазами. Кто ошибается, получает штрафное очко. Усложняя задание: выполнить бросок мяча от груди.

5.9 «Ходьба и бег». Группа детей в колонне по одному движется по залу. На 1-8 они делают восемь шагов вперед, на следующие 1-8 – восемь шагов бегом, продвигаясь вперед в том же темпе, не меняя длины шага.

5.10 «Челночный бег». И.п. – стоя у стартовой линии. Добежать до линии поворота, за которой находится 3 кубика и, взяв один из них, перенести его за линию старта. Затем вернуться и перенести следующий кубик и т.д. Кто быстрее выполнит задание? Усложняя задание: выполнить челночный бег из положений сед, лёжа на спине, стойки на лопатках и т.п.

5.11 «Будь внимательным». Группа детей в колонне по одному движется по залу. Под хлопки педагога все идут строевым шагом, под счет – бегут.

5.12 «Прыжки через палки». И.п. – стоя перед лежащими на ковре друг за другом гимнастическими палками. Выполнить прыжки через палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга.

5.13 *«Прыжки через длинную скакалку»*. И.п. – стоя перед длинной скакалкой, которую вращают два участника команды. Дети парами взявшись за руки должны выполнить прыжки через скакалку. Оценивается максимальное количество прыжков до остановки. Можно усложнить задание, выполняя его тройками.

5.14 *«Чехарда»*. Существует много различных вариантов выполнения подобного задания. Чаще всего на занятиях по гимнастике применяются следующие варианты.

Вариант А. Играющие делятся на несколько подгрупп по 5-6 человек в каждой и выстраиваются в колонны на расстоянии 3-4 м одна от другой. Впереди каждой колонны проводится стартовая черта. Направляющие выходят вперед и принимают положение стойки в полуприседе с полунаклоном, упираясь руками в колени, округлив спину и наклонив голову вперед.

По сигналу педагога игроки, стоящие в колонне первыми, бегут вперед и перепрыгивают через партнера способом ноги врозь. После этого они сменяют партнера и сами становятся в выше описанную позу. Партнеры бегут назад к своим колоннам, касаются рукой очередных игроков, которые бегут вперед и выполняют то же, что предыдущие. Эстафета заканчивается, когда все игроки перепрыгнут друг через друга. Выигрывает подгруппа, выполнившая задание первой.

Вариант В. Две подгруппы становятся в колонну по одному и все принимают позу, описанную в предыдущем задании. Расстояние между партнерами – 2-3 шага. По сигналу педагога последние номера в колоннах последовательно перепрыгивают через всех своих игроков. За ними сразу же прыгают остальные игроки. Закончившие прыжки должны снова принять упор присев. Эстафета заканчивается, когда все игроки выполнят задание. Побеждает подгруппа, выполнившая задание первой.

5.15 *«Эстафета со скакалкой»*. Несколько подгрупп в колонне по одному стоят перед стартовой чертой, на расстоянии 10-15 м от которой проведена вторая черта. По сигналу первые номера бегут ко второй черте, пробегая под длиной скакалкой, которую вращают два человека. Затем они

возвращаются назад и становятся позади колонны. Движение вперед начинают вторые номера и т.д. Выигрывает подгруппа, игроки которой первыми выполнят задание.

6. Воспитание способностей к рациональному выполнению двигательных действий обеими конечностями.

Двигательные задания:

6.1 «Ходьба с движениями руками».

Вариант А. *«Разноименные круги руками».* И.п. – стойка, руки вверх. 1-4 – круг правой рукой вперед, левой рукой назад, 5-8 – круг левой рукой вперед, правой рукой назад. Как усложнение, можно предложить выполнить это задание из и.п. – руки вперед.

Вариант В. *«Догонялочка с согнутыми руками».* И.п. – о.с., 1 – правая рука на пояс, 2 – левая рука на пояс, 3 – правая рука к плечу, 4 – левая рука к плечу, 5 – правая рука вверх, 6 – левая рука вверх, 7-8 – хлопки над головой; 1 – правую руку к плечу, 2 – левую руку к плечу, 3 – правую руку на пояс, 4 – левую руку на пояс, 5 – правую руку вниз, 6 – левую руку вниз, 7-8 – хлопки руками по бедрам. Как усложнение, можно предложить выполнить это задание в прыжках ноги вместе или ноги врозь и ноги вместе.

Вариант С. *«Догонялочка с прямыми руками».* И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед; 2 – правую руку вверх, левую руку вперед; 3 – правую руку в сторону, левую руку вверх; 4 – правую руку вниз, левую руку в сторону; 5 – правую руку вперед, левую руку вниз; 6 – правую руку вверх, левую руку вперед; 7 – правую руку в сторону, левую руку вверх; 8 – правую руку вниз, левую руку в сторону. Усложнение аналогично предыдущему заданию.

Вариант Д. *«Догонялочка руками с опозданием на 2 счета».* И.п. – о.с. 1 – правая рука вверх; 2 – правая рука с сторону; 3 – правая рука перед грудью, левая рука вверх; 4 – согнуть правую руку книзу, левая рука в сторону; 5 – правая рука вверх, левая рука перед грудью; 6 – правая рука в сторону, согнуть левую руку книзу; 7 – правая рука перед грудью, левая рука вверх; 8 – согнуть правую руку книзу, левая рука в сторону и т.д.

Вариант Е. Правая рука выполняет движение дугою вперед вверх и вниз,

а левая – дугою кнаружи вверх и вниз. Поменять движение руками.

6.2 «*Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота*». Дети бегут в колонне по одному. По хлопку они поворачиваются на 360° направо и продолжают бег, по двум хлопкам выполняют поворот на 360° налево. Сигналы подаются в различной последовательности.

6.3 «*Школа мяча*» П.Ф. Лесгафта.

Вертикальное направление:

1. Бросить мяч прямо вниз и поймать обеими руками.
2. Бросить мяч прямо вверх и поймать.
3. Бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и поймать отскочивший от пола мяч.

Косое направление:

4. Встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить в нее мяч и поймать после отскока от пола.
5. Бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол.
6. Бросить мяч косо вниз-вперед по направлению к стене и после удара о стену и пол поймать.
7. Бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол.
8. Встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись о стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола.
9. Бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая удариться о пол.
10. Бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись о стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его.
11. Бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол.

Дугообразное направление:

12. Приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он

пролетел дугообразно и его можно было бы поймать с правой стороны левой руки.

13. Правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны.

14. Приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны.

15. Бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу.

Введение дополнительных движений, хлопков:

1. Бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч.

2. Выполнение хлопков руками за туловищем, причем обе руки должны быть сначала отведены назад за спину, где нужно выполнить хлопок положенное число раз, а потом быстрым движением вернуть руки вперед и поймать брошенный мяч. В этом случае, кроме хлопка руками, прибавляется движение руками назад и вперед.

3. Соединение хлопков руками за спиной с хлопками перед грудью. Сразу после броска мяча выполнить хлопок перед грудью, а потом сзади туловища с последующим быстрым выведением рук вперед для ловли мяча.

Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно:

1. Послав мяч в пол перед собой одной рукой, поймать его другой, сначала бросая мяч вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.

2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая мяч вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны – бросок через голову.

3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его о пол под ногой,

согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.

4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его о пол сзади за спиной.

5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

6.4 **«Плетень»**. Две группы детей стоят в шереножном строю на расстоянии 5-10 м одна от другой со сцепленными крест-накрест (в «плетенку») руками. По сигналу дети, расцепившись, разбегаются по залу. По второму сигналу все занимают исходное положение. Выигрывает группа, выполнившая задание первой.

6.5 **«Цепочка»**. Две группы детей стоят рядом на одной из границ зала. Игроки каждой подгруппы берут друг друга за руки, образуя цепочку. Перед направляющими проводится стартовая черта. На расстоянии 5 м от нее устанавливается гимнастическая скамейка и несколько далее от него – препятствие высотой 50-80 см. По команде «марш!» играющие устремляются вперед. Их задача: пробежать по скамейке, перелезть через препятствие и возвратиться на исходное положение. Во время движения расцеплять руки нельзя. Выигрывает группа, которая быстрее и организованнее выполнит задание.

6.6 **«Выполнение акробатических упражнений в разные стороны»**.

а) перекаты боком в правую и левую стороны;

б) равновесие на правой или левой ноге, сгибая другую вперед («цапля»), с открытыми и закрытыми глазами;

в) равновесие на правой и левой ноге («ласточка»);

г) фронтальное равновесие на правой и левой ноге, подняв другую в сторону;

д) переворот в сторону («колесо») с правой и левой ноги.

7. Воспитание способности к воспроизведению ритмической структуры двигательных действий.

Двигательные задания:

7.1 **«Будь внимательным»**. Группа колонной по одному движется по

залу. 1-8 – ходьба под счет педагога; 1-8 – все считают вслух; 1-8 – идут молча; 1-8 – продолжают идти и выполняют хлопки руками впереди.

7.2 *«Ходьба с хлопками»*. И.п. – то же. На первый и пятый счет каждой восьмерки занимающиеся выполняют хлопок руками перед собой. Первые 8 счетов педагог выполняет задание вместе с группой, вторые 8 счетов – только считает; третьи и четвертые 8 счетов – группа выполняет задание самостоятельно, похлопывая первый и пятый счет.

7.3 *«Сколько прошло секунд»*. Занимающиеся должны определить отрезок времени между двумя хлопками педагога. Тот, подав сигнал, засекает время и ждет, когда пройдет 10-25 с. Тогда и подается второй сигнал. Победит тот, кто точнее укажет прошедший временной интервал.

7.4 *«Минутная стрелка»*. В шеренге производится расчет по восемь. Восьмые номера выходят вперед, становятся в 1-2 шагах от своего четвертого номера и поднимают правую руку вверх – они «стрелки». По сигналу педагога они стремятся описать круг рукой по ходу часовой стрелки точно за 1 мин. Группа из семи игроков подсказывает своим «стрелкам», быстрее или медленнее надо передвигать руку. Те строго выполняют указания своих товарищей. Педагог определяет, какая из «стрелок» наиболее точно выполнила задание.

7.5 *«На перестроение – 20 с»*. В шеренге производится расчет по четыре. Далее педагогом ставится следующая задача: по команде «марш!» первые номера делают 7 шагов вперед и приставляют ногу. Затем вперед выходят вторые номера и становятся в затылок первым. Далее то же выполняют третьи и четвертые номера. Чья четверка выполнит перестроение точно за 10-20-30 секунд?

7.6 *«Прыгаем 30 с»*. Занимающиеся по команде педагога выполняют любые прыжки на месте. Если, по мнению ученика, прошло 30 с, то он прекращает прыжки, поднимая руку вверх, и переходит на шаг на месте. Педагог с помощью секундомера определяет победителя, который прыгал ровно 30 с.

7.7 *«Минутка»*. Дети в шеренге выполняют ходьбу на месте. По сигналу

педагога все самостоятельно определяют отрезок времени в одну минуту. Ребенок через 1 минуту останавливается и, приставляя ногу, поднимает руку вверх. Победит тот, кто сделает это точнее по времени.

8. Воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.

Двигательные задания:

8.1 «*Камушек-водичка*». И.п. – лёжа на животе. 1-4 – напрячь все группы мышц (педагог проверяет правильность выполнения задания, указывая на те мышцы, которые, плохо напряжены), 5-8 – расслабиться.

8.2 «*Падение с высоты*». И.п. – стоя на высоте 50 см. Выполнить падение на спину, держа жесткое положение тела, на горку матов высотой 50 см.

8.3 «Упражнения для расслабления мышц рук».

а) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

б) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

в) И.п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек.

г) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

д) И.п. – о.с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

е) И.п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное, без задержек.

8.4 «Упражнения для расслабления мышц туловища».

а) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, уронить руки вниз,

слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

б) И.п. – ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уронить руки и расслабленно потрясти ими. Дыхание произвольное, без задержек.

в) И.п. – о.с. Наклон вперед, расслабив мышцы туловища и рук (выдох). Вернуться в и.п. (вдох).

8.5 «Упражнения для расслабления мышц ног».

а) И.п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой, правая слегка согнута. Свободные размахивания расслабленной правой ногой. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек.

б) И.п. – то же. Поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, расслабить мышцы и сделать мах назад, распрямляя ногу, а затем мах вперед, сгибая ее в колене. То же другой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек.

в) И.п. – о.с. Подскоки на левой ноге. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное, без задержек.

г) И.п. – лёжа на спине, руки в стороны или вниз, ладони на полу, ноги подняты вверх. Встряхивание расслабленными ногами. Дыхание произвольное, без задержек.

д) И.п. – стойка на лопатках, поддерживая туловище руками. Встряхивания расслабленных ног. Дыхание произвольное, без задержек.

А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, Е.С. Игонова

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ**

Подписано в печать 28.10.2016. Формат 60×90 1/16.
Усл. печ. л. 9,0. Тираж 1500 экз. Заказ №1869

Отпечатано в ООО «Типография «САРМА»