

Муниципальное учреждение отдел образования администрации
города Донецка Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного спортивная школа №2
муниципального образования «Город Донецк»

Рассмотрена и принята на
Педагогическом совете
протокол № 4 от 15.02.2023г.



Директор МБУДО СШ №2
г. Донецка

Колтовскова О.И.

Приказ от 15.02.2023г. № 44

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО ОЗДОРАВЛИВАНИЯ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: адаптированная

Тип программы: общеразвивающая

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год (208 часов),

1 год (312 часов);

Разработчик: тренер-преподаватель высшей
категории по спортивной гимнастике

Ненилина Юлия Анатольевна

г. Донецка
Ростовской области
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	
2.1 Учебный план	
2.2 Календарный учебный график	
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
3.1 Условия реализации программы	
3.2 Формы контроля и аттестации	
3.3 Планируемые результаты	
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	
VII.ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными актами Федерального и Регионального уровней:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

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

Отличительные особенности программы, новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей дошкольного возраста – в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах. Программа рассчитана для занятий спортивной гимнастикой с детьми дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении и на базе спортивного комплекса в спортивной школе с включением прикладных видов спорта (плавание). Способствует подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Цель программы: укрепление здоровья, развитие индивидуальных спортивных способностей, активизация мыслительной, двигательной деятельности, формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

Для реализации программы и достижения поставленной цели ставятся задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала дополнительного образования и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области спортивной гимнастики.

- Обучать детей владеть своим телом, культуре движения.
- Укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников, развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- Учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности.
- Формировать двигательные умения и навыки в области спортивной гимнастики.
- Овладеть приемами самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста.
- Симулировать познавательные процессы личности ребенка.
- Формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.
- Развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.
- Формировать правильную осанку.
- Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.
- Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Воспитательные задачи:

- Формировать мотивацию здорового образа жизни.
- Воспитывать у детей эстетические чувства, нравственные, духовные и волевые качества.
- Способствовать повышению двигательной культуры детей.
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
- Обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.
- Укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры.
- Формировать социальное партнерство между преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Характеристика программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) – **спортивно - оздоровительная**. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями [статьи 84](#) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Программа направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно - патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы – модифицированная

Уровень освоения – ознакомительный

Объем и срок освоения программы

Таблица 1

	1 год обучения	Свыше года обучения
Количество часов в неделю	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	2-3	2-3
Количество часов в год	208	312
Мин. возраст зачисления	5-7 лет	6-7
-Мин. наполняемость человек в группе	15	15
Макс наполняемость	25	25
Уровень спортивной подготовки	Динамика улучшения физических качеств	

Режим занятий: 2-3 занятия в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного занятия 60-90 минут с 10 минутным перерывом после 30-45 минут занятий.

Тип занятий

Основными типами занятий являются:

Таблица 2

№	Тип занятия	Задачи занятия
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях.
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях.
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу.

Формы обучения

Основная форма занятий – групповая. В процессе занятий используются различные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Допускается организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану в период отсутствия тренера-преподавателя по его заданию: праздничные дни, отпуск тренера, командировка, болезнь и при отсутствии возможности замены.

Форма обучения очная, **очно-заочная**.

Адресат программы

Программа рассчитана на дошкольный возраст со сроком обучения один-два года обучения: СО – (учащиеся 5 - 7 летнего возраста + перспективные гимнасты, выполнившие контрольные нормативы по году рождения).

Наполняемость группы

Таблица №3

Возраст занимающихся	СО	СО
	5-6	6-7
Спортивный разряд	-----	-----
Минимальное количество занимающихся в одной группе	15	15
Максимальное количество занимающихся в одной группе	до 25 человек	до 25 человек
кол-во занятий в неделю	2-3	2-3
кол-во учебных часов в неделю	4-6	4-6

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Программа рассчитан на 52 недели, 44 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 8 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ №2 г. Донецка осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с [частью 8 статьи 84](#) Федерального закона.

2.2 Календарный план-график

Приложение 1; Приложение 2

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1 Условия реализации

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

- сюжетные, подвижные и малоподвижные игры;
 - развивающие игры с физкультурными пособиями;
 - подражательные движения;
 - соревнования, спортивные праздники.
- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
 - Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
 - Медико-восстановительные мероприятия;
 - Тестирование.

Материально техническое обеспечение

Для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо следующее: занятия проводятся в спортивном зале, имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности.

На базе дошкольных образовательных учреждений

оборудование: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; маты гимнастические; брусья универсальные разновысокие, бревно детское, наклонная доска, ковровое покрытие; палки гимнастические; обручи; скакалки; мешочки с песком; мячи набивные; гимнастические мячи; гантели; кегли; флажки цветные, CD, DVD-диски, flash-накопители.

наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.

На базе спортивного комплекса

Таблица 4

Учебные помещения.

Назначение	Площадь	Предельная наполняемость	Загруженность (человек в неделю)
Игровой зал	628.3	50	340
Зал спортивной гимнастики	464.2	50	590
Тренажерный зал	104.3	20	
Зал для плавания	411.4	30	150
Стадион	59794,36		
Автотранспортные средства		Микроавтобус ГАЗЕЛЬ на 13 посадочных мест	

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

- игровой зал, оснащенный всем необходимым для проведения занятий баскетболом, мини-футболом, волейболом;
- зал для спортивной гимнастики оборудованный мужскими и женскими снарядами, гимнастическими матами и вспомогательным оборудованием;
- бассейн на 3 дорожки, размер чаши бассейна 25x5,6 м, оборудованный электронным табло и мелким инвентарем;
- тренажерный зал оборудованный тренажерами;
- сауна с охлаждающим бассейном;
- медицинский кабинет;
- раздевалки, оборудованные душевыми, тренерские комнаты, кабинеты персонала;
- гостиница для спортсменов на 16 мест;

СТАДИОН на 3000 посадочных мест с ядром, многофункциональной спортивной площадкой, двумя теннисными кортами, волейбольной площадкой, дополнительным футбольным полем и четырьмя спортивно-оздоровительными площадками.

Спортивный комплекс и стадион прошли сертификацию на соответствие требованиям безопасности и включены во Всероссийский реестр объектов спорта.

Спортивный комплекс и спортивные залы учреждений закрепленных за МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка в оперативном управлении оборудованы раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.20165 №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в настоящее время проходит лицензирование), Спортивные залы укомплектованы всем необходимым для прохождения спортивной подготовки оборудованием и спортивным инвентарем.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 Ns 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N• 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Формы контроля и аттестации

Самой доступной формой подведения итогов являются контрольные занятия и мониторинг. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей путем наблюдений и с помощью тестирования.

Мониторинг проводится 3 раза в год (октябрь, январь и май). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности и осуществления необходимой коррекции работы.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной гимнастикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта и групп
СО
«спортивная гимнастика»**

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4	Подтягивание из виса хватом сверху на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи(от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45° Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

1.2 Планируемые результаты

Планируемые результаты:

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;
- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;
 - соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.
-

IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 6

Направление и содержание работы по видам деятельности для групп первого и второго года обучения:

№	Направление	Цель	Виды упражнений
	Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Построение в шеренгу и в колонну по команде, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков.
	Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки	Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения.
	Общая физическая подготовка	Содействовать развитию и укреплению всех мышечных групп организма, развитию силовых, скоростных способностей, ловкости и выносливости.	Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения.
	Хореографическая подготовка	Формировать музыкально-ритмические навыки, учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, скоординированно.	Танцевальные движения, позиции рук и ног, танцевальные шаги, импровизация под музыку.

Таблица 7

Календарно-тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Октябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология,	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
					знакомство с залом.			
	Октябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Преодолевать полосу препятствий	Текущий, тестирование
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса	Текущий, фронтальный
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (1)	Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, ласточка с колена	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения с правильным положением спины	Текущий
	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног и рук	Текущий
	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птучка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая	Упражнения для мышц рук и	Фронтальный, поточный,	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				подготовка (6)	плечевого пояса	групповой		
	Декабрь	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (2)	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (3)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (4)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (8)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для формирования правильной	Ласточка, ласточка с колена, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				осанки (3)				
	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять шаги	Текущий
	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая	ОРУ без предметов, упражнения на	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				подготовка (11)	развитие прыгучести			
	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (8)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для формирования правильной осанки (4)	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Индивидуальный	Уметь выполнять движения под музыку	Текущий
	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Кувырок вперед, мост на коленях	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				(8)	ногой			
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (11)	Стойка на голове	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (12)	Стойка на голове, стойка на руках	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Май	1	Комплексный	Упражнения для формирования	Самолет, наклоны, кошка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				правильной осанки (5)				
	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Стойка на руках	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (10)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

Таблица 8

Календарно-тематическое планирование занятий для детей 6-7 лет

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Октябрь	1	Вводный, обучающий	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	Рассказ о гимнастике, техника безопасности на занятии, гимнастическая терминология, знакомство с залом.	Фронтальный	Знать правила ТБ на занятии	Текущий
	Октябрь	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (1)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий, тестирование
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (1)	Султанчик, колечко, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Общая физическая подготовка (2)	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения для мышц спины и пресса	Текущий, фронтальный
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (1)	Строевые упражнения, ходьба по скамье	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (1)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Октябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (3)	Прыжковые беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Октябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (2)	Стойка на лопатках, корзиночка	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (2)	Корзинка, шпагаты, наклоны	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Хореографическая подготовка (1)	Терминология, позиции рук	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног и рук	Текущий
	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (4)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (3)	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (3)	Стойка на лопатках, колечко, корзинка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (2)	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Ноябрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (5)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Ноябрь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития гибкости (4)	Самолет, шпагаты, складка	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (6)	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Фронтальный, поточный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (4)	Упоры, группировка	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (5)	Группировка, перекаты, ванька-встанька	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (7)	Упражнения на развитие прыгучести	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (6)	Группировка, перекаты	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития ловкости и координации (3)	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Декабрь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (2)	Позиции ног	Фронтальный	Уметь выполнять позиции ног	Текущий
	Декабрь	1	Комплексный	Общая физическая	Беговые упражнения,	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				подготовка (8)	упражнения для развития силы мышц рук			
	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (5)	Птичка, корзинка, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (7)	Упоры, стойка на голове	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (8)	Мост, стойка на лопатках, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (9)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (9)	Мост, группировка, перекаты	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Январь	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (4)	Ходьба с препятствиями, равновесия	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Январь	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (3)	Танцевальные шаги	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять шаги	Текущий
	Январь	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (10)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (10)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Упражнения для развития гибкости (6)	Мост на коленях, колечко	Фронтальный	Уметь выполнять элементы	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (11)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (5)	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (11)	Перекаты, кувырок вперед	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Февраль	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (12)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Акробатические упражнения (12)	Стойка на голове и руках	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Февраль	1	Обучающий, комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (6)	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (13)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Обучающий	Хореографическая подготовка (4)	Танцевальные движения	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (13)	Мост, мост на коленях	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (7)	Мост, мост на коленях, шпагаты	Фронтальный, индивидуальный		Текущий
	Март	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (14)	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Комплексный	Хореографическая подготовка (5)	Импровизация под музыку	Индивидуальный	Уметь выполнять движения под музыку	Текущий
	Март	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (7)	Ходьба с выполнением упражнений в движении	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Март	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (14)	Кувырок вперед, мост на коленях, стойки	Фронтальный, индивидуальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (15)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации (8)	Ходьба по скамье с выполнением упражнений	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (8)	Шпагаты, птичка, птичка с согнутой ногой	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (16)	Беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Обучающий	Акробатические упражнения (15)	Переворот в сторону (колесо)	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (17)	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Обучающий	Упражнения для развития ловкости и координации (9)	Прыжки вокруг своей оси	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Апрель	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (9)	Мост, мост с колен, корзинка	Фронтальный, групповой	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (18)	Прыжковые беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Обучающий, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (16)	Переворот в сторону (колесо)	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Май	1	Комплексный	Акробатические упражнения (17)	Переворот в сторону (колесо)	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный	Общая физическая подготовка (19)	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести	Фронтальный, поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития гибкости (10)	Султанчик, ласточка с колена, шпагаты	Фронтальный	Уметь выполнять упражнения	Текущий
	Май	1	Комплексный, совершенствование изученного материала	Акробатические упражнения (18)	Стойки, мост, переворот в сторону (колесо)	Фронтальный	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий
	Май	1	Контрольный, комплексный	Общая физическая подготовка (20)	ОРУ без предметов, принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП	Фронтальный, поточный	Выполнять нормативы	Текущий, тестирование
	Май	1	Комплексный	Упражнения для развития ловкости и координации	Строевые упражнения, беговые и	Поточный	Уметь выполнять упражнения	Текущий

№	Месяц проведения	Кол-во часов	Тип занятия	Раздел	Содержание занятия	Метод организации	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
				(10)	прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.			

Для реализации программы используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями, задачами и содержанием каждого конкретного занятия.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

Таблица 9

№	Тип занятия	Задачи занятия
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях.
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях.
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу.

Методы организации обучающихся на занятии

Таблица 10

№	Метод	Суть метода
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.

2	Поточный	Все дети выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).
3	Посменный	Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Таблица № 11 Комплекс упражнений СФП

Упражнения для развития силы		
Упражнения	1-й года обучения	2-й год обучения
	Методические указания	
1. Поднимание рук вперед, вверх.	Следить за осанкой, выполнять четко	С гантелями весом до 1 кг
2. И.п. – лежа на спине, поднимание ног за голову.	Колени прямые, носки тянуть, поясница касается пола.	
3. Выпрыгивание с приседа.	Спина прямая, руки прямые, энергичная работа руками, выше прыжки.	
4. Поднимание туловища и.п.-лежа на спине, руки за головой	15 раз	30 раз
5. Подтягивание в висе лежа на перекладине	Касаясь грудью жерди, 10 раз	Касаясь грудью жерди, две серии по 10 раз
6. Сгибание и разгибание в упоре лежа на коленях.	Не прогибать спину, 10 раз	Не прогибать спину, две серии по 10 раз
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа .	Руки на гимнастической скамейке Выполнять быстро и медленно 10-15 раз	
8. Лежа на спине сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 8 раз	Быстро, 10-12 раз
9. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	Ноги прямые, 5-8 раз	Ноги прямые, 8-10 раз
10. Угол в висе на гимнастической стенке	6 сек, не ниже 90 градусов	8 сек, не ниже 90 градусов
11. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.	И.п.-стоя боком к опоре на каждой ноге 10 раз	И.п – стоя боком к опоре, на каждой ноге 10-15 раз
Упражнения для развития гибкости		
1. Круги руками во всех направлениях.	Постепенное увеличение амплитуды движений	
2. Наклоны вперед.	Достать ладонями пол, удерживать 3 с	Из седа ноги вместе, ноги врозь 5-8 с

3. «Мост».	Из положения лежа на спине, руки прямые, смотреть на руки, уводить плечи, колени прямые.	
4. Шпагаты.	Продольный (на обе ноги), поперечный. Ноги прямые носки тянуть, таз касается пола.	
6. Махи ногами.	Лежа на спине правой, левой ногой, две ноги в стороны. У опоры.	
7. Выкруты в плечевых суставах.	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
Упражнения для развития прыгучести		
1. Прыжки со скакалкой (одинарные).	На двух и со сменой 15-20 пр.	
2. Прыжок в длину с места.	Толчком с двух и с одной	Толчком с двух и с одной ноги
3. Прыжок с места на горку матов	Две серии по 10 пр. с паузами 5 с. Высота горки 20-25 см	Две серии по 20 пр. с паузами 5с. Высота горки 35-40см
4.Через гимнастическую скамейку	С двух ног, вперёд, назад, боком	
7. Прыжки на двух ногах.	Ноги вместе, колени не сгибать, амортизирующая работа стопами, энергично работать руками.	
Упражнения для развития быстроты		
1. челночный бег.	10-15 м	15-20 м
2. Упор присев – упор лежа	6-8 раз	Выполнение на время 8-10 раз
3.Смена направления в беге, остановки в заданных положения на обусловленный сигнал.	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде.	

Таблица №12 Комплекс технико – тактической подготовки.

№	Упражнения	Технические требования
Упоры, равновесия, стойки		
1.	Основная стойка, стойка руки вверх ,поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.
2.	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бёдрах, лёжа, лёжа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой.
3.	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исполнение с минимально согнутыми ногами, с наклоном головы назад.
4.	Равновесие на одной ординарное (ласточка)	Выполнение на обе ноги с полным опусканием без раскачиваний
5.	Из упора присев стойка на голове и руках	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной установкой рук; тело прогнутое
		Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, голова и кисти составляют равносторонний треугольник.
Простые прыжки и приземления		
1.	Простой прыжок на месте (подскок) и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе.
2.	Прыжок (соскок) с мостика на мат	Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.
3.	То же, что 1.2.1., с разбега	3-4 беговых шага, стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и близкое приземление к месту отталкивания.
Перекаты, кувырки		
1.	Группировка из положения лежа на спине	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.
2.	Перекаты в группировке.	Владение навыком нарастающего «раскачивания» с поочередным отталкиванием спиной и ногами.
3.	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате
4.	Из упора присев кувырок вперед (по наклонной плоскости)	Активное отталкивание ногами, положение головы и сохранение группировки с захватом голени до конца упр.

Хореография. Хореографическая подготовка.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

- **Эстетические задачи:**
*Развитие музыкального вкуса и кругозора; *Приобщение к совместному движению с педагогом.
- **Физические задачи:**
*Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
*Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.
- **Воспитательные задачи:**
*Психологическое раскрепощение ребенка; *Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;
- Ритмодвигательный этап;

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

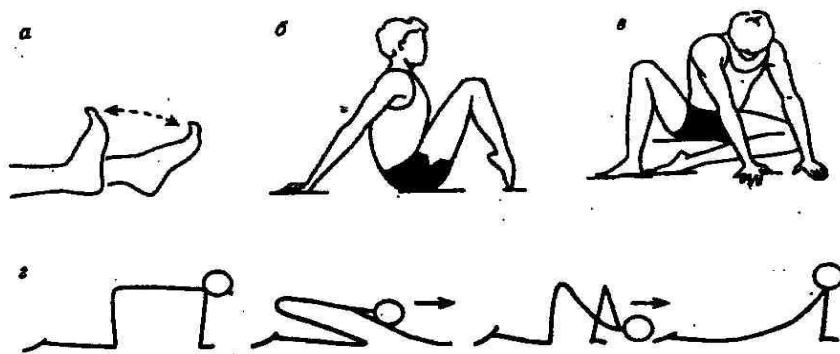
Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных неакробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

В профилирующей подготовке используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления

голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев – разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2.Резкое поднимание правой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

*Дирижирование; *Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. *Разновидности шагов и бега в различном темпе;

*Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе; *Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Промежуточные положения рук, ног и движениями ими.

Позиции рук, ног.

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполнения в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

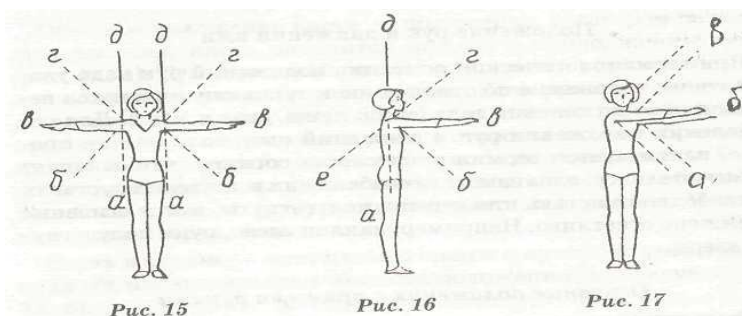
Техника выполнения и методика обучения.

Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - к низу; в) руки вперед; г) руки вперед - вверх; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - к низу; б) руки влево; в) руки влево - вверх.



Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; **Дуга** - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

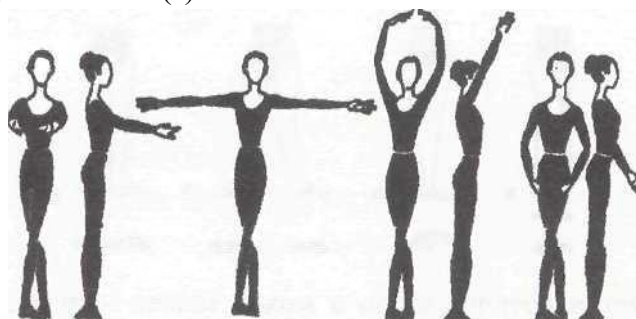
Позиции рук.

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (а).

2 позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3 позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (в).

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г)



Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

Движения в боковой плоскости (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так (рис.22):

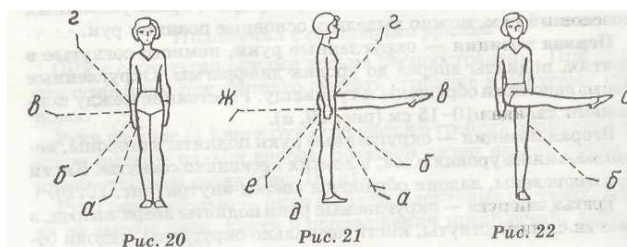
а) правую влево;

б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок».

Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается



Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости (рис.23):

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости (рис.24):

- а) согнуть правую в сторону;
- б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног:

1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

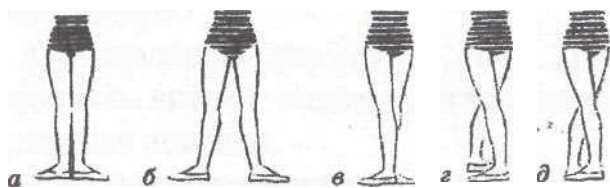
2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;

Первый такт: 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

Приседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

Затакт: 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт. 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняется на всей ступне.

Выставленные ноги. Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

Восстановительная хореография и миорелаксация.

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.

1.Комплекс «Жираф» (профилактический).

И.п. – стойка ноги врозь.

- 1.Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх.
- 2.Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад.
- 3.С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов.
- 4.Круговые движения головой с вытянутой шеей.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. «Удленение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.
- 2.Супинация и пронация плеча.
- 3.Выведение плеча вперед, назад.
- 4.Сведение и разведение лопаток.

Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

2.Комплекс «Резиночка».

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.

- 1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п.
- 2.Расслабление.
- 3.Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п.
- 4.Расслабление.
- 5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п.
6. Расслабление.

Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п.

8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола.

10.Расслабление.

11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п.

12.Расслабление.

3.Комплекс «Любопытный львенок»

И.п. – упор на коленях.

- 1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их.
- 2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.
- 3.Подлезание под скамейку.

«Рыбка»

И.п. – лежа на животе.

- 1.Подтягивание. 2.Расслабление.
3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки.
- 4.Расслабление.5.Поочередное поднимание прямых ног и рук.6.Расслабление.
- 7.Поднимание ног и рук одновременно.8.Расслабление.

4.Комплекс «Юный гимнаст».

И.п. – вис лицом к стене.

- 1.Расслабление.2.Сгибание в грудном отделе позвоночника.3.расслабление.
- 4.Волнообразные движения телом, то же в сторону.5.Повороты туловища. 6.Расслабление.
- 7.Прогибание.8.Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

Выполнять эти же упражнения из и.п. – вис спиной к стенке.

Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.

Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанной подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становится в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

Плавание

«Плавание – как средство создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей»

Цели начального обучения плаванию

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
 - Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
 - Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
 - Учить выдоху в воде.
 - Учить лежать в воде на груди и на спине.
 - Учить скольжению в воде на груди и на спине.
 - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
 - Учить различным прыжкам в воду.
 - Характеристика основных навыков плавания.
1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводных упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
 2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
 3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
 4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
 5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Теоретическая подготовка.

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

Тренер – преподаватель при обучении гимнастическим упражнениям опирается на теорию личности, познания, деятельности и способностях. С учетом данных теорий в процессе овладении

новым упражнением ребенок участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В зависимости от сложности изучаемого упражнения одни способности могут играть большую, другие – меньшую роль. Успех зависит от совокупности свойств обучаемого ребенка, вовлеченных в активную работу. В процессе обучения тренер – преподаватель активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эстетическом, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии.

Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению упражнением, убедить их в полезности занятий для здоровья.

Воспитательная работа

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

Таблица №13 Комплекс упражнений хореографической подготовки.

№	Упражнения	Технические требования
Элементы классического танца (у опоры)		
1.	Изучение позиций классического танца: первая, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150 градусов)	Владение осанкой, постановкой головы, стойка на прямых ногах с затянутыми мышцами ягодиц и брюшного пресса
2.	Переход из I п. во II, из I п. в III.	Те же, что 2.1
3.	Основные позиции рук: первая, вторая, третья и подготовительное исходное положение.	Те же, что 2.1.
4.	Стойка у опоры: лицом к опоре руки слегка согнуты, боком, спиной.	Те же, что 2.1. Выполнять по I, II, III п. Выполнять лицом к опоре по I, II, III п.
5.	Наклоны назад	
6.	Подъемы на полупальцы	Выполнять лицом к опоре по I, II, III, VI п.
7.	Полуприседы (деми плие)	Выполнять на четыре счета, лицом к опоре по I, II, III п.
8.	Батман тандю «крестом»	Выполнять по четыре, лицом к опоре по I, II, III п.
Партерная хореография		
1.	Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.	Владение осанкой, пятки вместе
2.	В седе с прямыми ногами сгибание - разгибание стоп.	
3.	В седе с прямыми ногами вытянуть подъёмы. Пальцы на себя.	Спина прямая, ноги прямые, стопы сомкнуты
4.	Оттянуть носки, взять стопы на себя	Зафиксировать положение 3 раза по 10с
5.	В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., то же влево.	Выполнять в среднем темпе, позиция рук – на усмотрение тренера
6.	Лежа на спине махи прямыми ногами поочередно с оттянутыми носками.	Выполнять резкий мах правой, левой, две ноги в стороны, не сгибая ног

V ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, развития жизненно важных двигательных умений и навыков и мониторинг освоения программы.

Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе. Используется система контрольных срезов, тестирования (приложение).

Для выявления освоения программы воспитанниками используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО СШ №2 г.Донецка (приложение).

Библиографический список

1. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников = *TechnologicalBasesofSportsTrainingofSeniorPreschoolChildren* / Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - 345 с.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005 - 234 с.
3. Деннисон П. Гимнастика для развития умственных способностей. / Пер. с англ. А.В. Малушиной. - М., 2000. - 275 с.
4. Жихарева А.И. Физическое воспитание дошкольников - основа их здоровья /: материалы межрегион. науч.-практ. конф. Омск, 1997. - 543 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 160 с.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с.
7. Карташев Н.Н. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности. - М., 1999. - 448 с.
8. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. - М., 1986. - 279 с.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. - с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - Изд-во: Владос, 2004. - 128 с.
11. Решетнева Г.А. Формирование здорового образа жизни детей в процессе физкультурной деятельности = *FormationofChildren'sHealthyLifestyleDuringSportsActivity* / Решетнева Г.А., Шнейдер О.С., Дорошенко А.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - 158 с.
12. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник / Под ред. К.П. Дорожновой. - М., 2003. - 498 с.
13. Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. - Спб., 2002. - 578 с.
14. Стрельцов В.П. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения = *SportsTrainingofSeniorPreschoolChildren: ProblemsandAnswers* / Стрельцов В.П., Банникова Т.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - N 3. - 158 с.
15. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. - М., 1998. - 335 с.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003. - 133 с.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Учебный план

(Приложение 1)

Примерный учебный план-график распределения учебных часов для групп СО групп /девочки-4 часа в неделю/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	20
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50

(Приложение 2.)

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов
для групп СО групп /мальчики-4 часа в неделю/**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Обязательные предметные области													208
Теоретические занятия	1	1		1	1	1		1	1	1			8
Практические занятия													30
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		3	80
Вид спорта- баскетбол	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4		3	47
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры;	6	9	10	8	5	6	7	9	5	7		3	75
Специальные навыки		1	1			1	1	1					5
Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)									2	2		1	5
Самостоятельная работа				2	4				2		18	8	34
Аттестация	2								2				4
Итого часов	16	18	18	18	18	16	16	18	18	16	18	18	208

(Приложение 3)

Примерный учебный план-график распределения учебных часов

для групп СО групп /девочки-6 часов в неделю/

Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	20
Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
2. Упражнения на равновесие				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3. Стойки			1	1	2	1		1	2	2	2	2	14
4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17
Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
1. Опорный прыжок	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	32
2. Брусья	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	36
3. Бревно	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	40
4. Акробатика	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	42
Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
Участие в соревнованиях	2 по календарному плану												
Всего часов	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20		312

(Приложение 4)

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов
для групп СО групп /мальчики-6 часов в неделю/**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП (специальная физическая подготовка)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
ТТМ (тактико-техническое мастерство, хореография, акробатика)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Самостоятельная работа													
Контрольно-проверочные занятия	--	2	--	2	--	--	--	--	2	--	--	--	6
Психологическая, теорико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1							6
Всего часов	26	28	26	28	26	26	25	25	27	25	25	25	312

Приложение 5

ПРОТОКОЛ нормативов по ОФП и СФП

| тренер-преподаватель | « | » | 202 | г. |
[illegible]

