Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое
Волоконовского района Белгородской области»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
На педагогическом совете Протокол № 1 от «29» 08 2019г.	Заместителем директора Н.О. Остапенко «29» 08 2019г.	Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое» С.В.Губин Приказ № 92 «29» 08 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивно-оздоровительная гимнастика»

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **базовый**
Возраст учащихся: **4-7 лет**
Срок реализации: **3 года**

Автор-составитель:

тренер-преподаватель
Масленникова Ирина Владимировна

п. Пятницкое
2019год

Оглавление

Глава 1
1.1 Пояснительная записка……..…2
1.2 Учебный план…….…….8
1.3 Методическая часть……..10
1.4 Воспитательная и профориентационная работа…….…24
1.5 Система контроля……..25
1.6 Информационное обеспечение…….28

Глава 2
2.1 Требования к условиям реализации программы…….….30

Приложения……...31

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной гимнастике для обучающихся спортивно-оздоровительных групп разработана «Образовательная программа для УДО по гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4-7 лет».

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и в контексте новых Федеральных Государственных Требований.

При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной гимнастике составлена в соответствии :

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа по спортивно-оздоровительной гимнастике для обучающихся спортивно-оздоровительных групп направленна на получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Программа разработана для обучающихся 4-7 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями учащихся:

- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся);
- программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута;
- программа может использоваться при сетевой форме реализации программы;
- программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

УРОВЕНЬ

Уровень образовательной программы- базовый.

ЦЕЛЬ

Создание условий для развития физических качеств
и способностей обучающихся в двигательной деятельности и удовлетворения их потребностей через систему спортивно-оздоровительной работы.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучение и овладение двигательными умениями и навыками;
- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки, укрепление здоровья, организация двигательного режима;

- развитие равновесия и координационных способностей.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

Оздоровительные

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- снимать физическую и умственную усталость;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа актуальна, так как создает условия для физического воспитания и физического развития подрастающего поколения. Это дает возможность как можно раньше обнаружить способности у детей к определенным видам спорта и помочь родителям в дальнейшем выбрать спортивную секцию для ребенка.

Так же, это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

НОВИЗНА, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Отличительной особенность программы по спортивно-оздоровительной гимнастике является сочетание общеразвивающих, основных упражнений, акробатики, гимнастики, подвижных игр, а также ритмической гимнастики под эмоциональную танцевального музыку, что делает занятия привлекательными.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки. Дети закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в группы начальной подготовки ДЮСШ.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Гимнастика (с греческого «gymnastike», от «gymnazo» — тренирую, упражняю) – это система специально подобранных физических упражнений, оказывающих на организм человека комплексное воздействие, развивающее его физические возможности. Для каждого человека, не зависимо от возраста и пола, есть подходящий вид гимнастики. Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества. Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту. Гимнастику можно встретить в школах и детских садах, ею занимаются дома и в фитнес-центрах, применяют на производственных предприятиях и в медицине.

Многообразие гимнастических упражнений вызвало необходимость систематизировать виды гимнастики. В этой связи на Всесоюзной гимнастической конференции 1984 г. была обсуждена и утверждена новая классификация видов гимнастики, состоящая из оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных ее видов.

В новой классификации видов гимнастики к оздоровительным ее видам были отнесены: гигиеническая, вводная, лечебная, ритмическая гимнастики и физкультурная минутка или физкультурная пауза.

Оздоровительная гимнастика — это одна из форм занятия физкультурой, которая, как правило, не требует хорошей физической подготовки и направлена на общее оздоровление человека, улучшение текущего состояния организма, повышения работоспособности и уровня качества жизни.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации 3 года.

Занятия с обучающимися проводятся в течение учебного года продолжительностью 46 недель (136 часов). Период занятий с 1 сентября по 31 августа.

Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Продолжительность учебного занятия 30 минут.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 4 года.

Количество обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должно превышать 20 человек.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности

образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания;
- о пользе занятий физическими упражнениями;
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ.

уметь

- заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять общеразвиваюшие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- выполнять простые танцевальные шаги ритмической гимнастики и двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять простые специальные упражнения гимнастики и акробатики;
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации работать коллективно, слаженно

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- способы профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ

уметь

- выполнять комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- владеть основными гимнастическими и акработическими упражнениями;
- уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;
- умеет самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа;

- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- самостоятельно проводить подвижные;

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- правила гигиен;
- режим дня и питания;
- о пользе занятий физическими упражнениями;
- правила подвижных и малоподвижных игр;
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ;
- факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- способы профилактики заболеваний.

уметь

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять и проводить с группой комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега;
- ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- организовать игру с подгруппой сверстников и контролировать свои действия в соответствии с правилами;
- уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.

1.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Теоретическая подготовка	*6*	*6*	*6*
2	Общая физическая подготовка	36	30	27
3	Специальная физическая подготовка	38	40	42
4	Ритмическая гимнастика	42	46	47
5	Игры	9	9	9
6	Расслабление и стретчинг	7	7	7
	Всего часов:	138	138	138

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	август	46	138	138 часов	3 раза в неделю по 30 мин
2 год	сентябрь	август	46	138	138 часов	3 раза в неделю по 30 мин
3 год	сентябрь	август	46	138	138 часов	3 раза в неделю по 30 мин

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	**Теоретическая подготовка**	***6***	***6***	***6***
2	**Общая физическая подготовка**	**36**	**30**	**27**
2.1	*Строевые упражнения*	*7*	*4*	*4*
2.2	*Ходьба, бег*	*7*	*7*	*4*
2.3	*Легкоатлетические упражнения*	*7*	*6*	*6*
2.4	*Упражнения в ползании, лазании*	*7*	*7*	*7*
2.5	*Упражнения с мячом*	*8*	*6*	*6*
3	**Специальная физическая подготовка**	**38**	**40**	**42**
3.1	*Упражнения для развития ловкости*	*6*	*6*	*6*
3.2	*Упражнения для развития гибкости*	*6*	*6*	*6*
3.3	*Упражнения для развития силы*	*5*	*5*	*6*

3.4	*Упражнения для развития быстроты*	*5*	*5*	*6*
3.5	*Упражнения для развития прыгучести*	*6*	*6*	*6*
3.6	*Упражнения на равновесие равновесия и гибкости*	*5*	*6*	*6*
3.7	*Упражнения для развития выносливости*	*5*	*6*	*6*
4	**Ритмическая гимнастика**	**42**	**46**	**47**
4.1	*Поклон для мальчиков, для девочек*	*2*	*2*	*2*
4.2	*Танцевальные позиции рук:*	*4*	*4*	*2*
4.3	*Танцевальные шаги*	*9*	*10*	*10*
4.4	*Танцевальные движения*	*9*	*10*	*12*
4.5	*Упражнения на ориентирование в пространстве*	*4*	*4*	*2*
4.6	*Танцевальные этюды*	12	16	19
5	**Игры**	**9**	**9**	**9**
5.1	*Музыкальные игры*	*3*	*3*	*3*
5.2	*Подвижные игры*	*3*	*3*	*3*
5.3	*Малоподвижные игры*	*3*	*3*	*3*
6	**Расслабление и стретчинг**	**7**	**7**	**7**
6.1	*Упражнения на расслабление и вытяжение*	1	1	1
6.2	*Упражнения для развития мелких мышц руки*	1	1	1
6.3	*Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики*	1	1	1
6.4	*Дыхательные упражнения*	1	1	1
6.5	*Упражнения на согласование музыки и движения*	1	1	1
6.6	*Упражнения на принятие и сохранение позы*	1	1	1
6.7	*Задания с имитацией движений*	1	1	1
	Всего часов:	**138**	**138**	**138**

1.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными средствами оздоровительной гимнастики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

- правила поведения на уроке и в ДДТ;
- техника безопасности;
- сведения об организме человека;
- режим дня и питания;
- польза физических упражнений;
- факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- способы профилактики заболеваний
- дисциплина на мероприятиях;
- роль физических упражнений и ритмики в нашей жизни;
- беседа на тему «Здоровый образ жизни!»
- объяснение правил исполнения упражнения;
- правила подвижных и малоподвижных игр

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения:

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой и по диагонали;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

2.2 Ходьба, бег:

- ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину);
- ходьба и бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны;

- ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая);
- бег с изменением направления, челночный бег;
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

2.3 Легкоатлетические упражнения:

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;

2.4 Упражнения в ползании, лазании:

- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) в упоре стоя на коленях, на животе, на спине;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками;
- по канату, шесту;

2.5 Упражнения с мячом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам;

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;

3.2 Упражнения для развития гибкости:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;
- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);
- одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и.п.;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на полупальцах, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных и.п.;
- упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

3.3 Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;
- круговые движения кистями со сплетенными пальцами – сгибание, разгибание, отведение, приведение, с преодолением сопротивления;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на полупальцах, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сед согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;

- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

3.4 Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги;
- подвижные игры «Кто быстрее попадет в домик?», «Догоняй-ка», «Кума лиса, выходи» и др.

3.5 Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них;
- прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо, влево, вперед и назад;
- подвижные игры «Веселые зайчата», «Рыбак и рыбки» и др.

3.6 Упражнения для развития равновесия и гибкости:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами;
- стойка на носках по VI позиции;
- равновесие в полуприседе;

- стойка на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги);
- стойка на одной ноге, другая назад на 45º;
- стойки с «выключенным» зрением;
- мост на двух ногах из положения лежа;
- шпагаты на правую, левую, поперечный;
- упоры стоя, сидя, лежа;
- стойка на лопатках;
- перекаты вперед, назад, в сторону в группировке;
- кувырки вперед в группировке.

3.7 Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- прыжки через скакалку;
- танцевальные комплексы.

4. Ритмическая гимнастика

4.1 Поклон

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- поклон в русском характере (без рук)

4.2 Танцевальные позиции рук, ног

- подготовительная позиция рук;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;
- положение на поясе – кулачком;
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

Положение рук в паре:

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам);
- позиции ног (1, 2, 6)

4.3 Танцевальные шаги:

- ходьба мягким шагом;
- ходьба перекатным шагом;
- ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе;
- приставной и переменный шаги,
- бег на полупальцах;
- медленный и быстрый бег;
- бег на месте;
- бег по кругу;
- бег змейкой, обегая предметы;
- бег, держась руками, друг за друга;
- бег в парах;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг припадание.
- галоп;
- полька;
- вальс.

4.4 Танцевальные движения

- пружинные движения на двух ногах, стоя на месте:
- подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей;
- стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей;
- пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте;
- пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, с поворотом;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка»;
- «ковырялочка»
- волнообразные движения руками: последовательные движения правой, левой руками, несколько непрерывных волн одной рукой;
- волнообразные движения туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях;
- наклоны стоя: вперед, в стороны; наклоны на коленях: вперед, в стороны и назад;
- танцевальные комбинации со сменой мест и с движениями рук;

- танцевальные комбинации с предметами (платками, веерами, флажками и т.д.)
- танцевальные комбинации из изученных шагов и движений.

4.4 Упражнения на ориентирование в пространстве

- прыжки на двух ногах на месте;
- прыжки в передвижении вперед назад и в сторону;
- прыжки с поворотом на 90^0 влево и вправо;
- подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении;
- сочетание прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад;
- прыжок-скачок;
- прыжок со сменой ног;
- повороты на двух ногах на 180^0 и 360^0;
- повороты переступанием;
- повороты скрестным шагом;
- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

4.6 Танцевальные этюды

- танцы- импровизации (изображение предметов, животных, растений);
- «Вальс»;
- «Полька»;
- сюжетные танцы к праздничным утренникам.

5. Игры

Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту и воображение.

5.1 Музыкальные игры

- «Солнышко и дождик»;
- «Кукла танцует и отдыхает»;
- «Кто в гости пришел?»;
- «Бегаем - шагаем - прыгаем»;
- «Двигаться - отдыхать»;
- «Птички летают» ;

- «Танцевальные звейки";
- «Пятый элемент»;
- «Создай свой образ»;
- «Говорящие руки»;
- «Статуи» и др

5.2 Подвижные игры

- «Дедушка мазай»;
- «Два веселых гуся»;
- «У медведя во бору»;
- «Бабка ёжка»;
- «Необычный волейбол»;
- «Меткий стрелок»
- «Совушка» и др

5.3 Малоподвижные игры

- «Затейники.»
- «Угадай по голосу»
- «Найди и промолчи»
- «Что изменилось?» и др

(см. картотеку игр)

6. Расслабление и стретчинг

6.1 Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

6.2 Упражнения для развития мелких мышц руки:

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

6.3 Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);

- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

6.4 Дыхательные и звуковые упражнения:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.)

6.5 Упражнения на согласование музыки и движения:

- пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;
- хороводные игры;
- ритмические движения; свободный танец;
- прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет.

6.6 Упражнения на принятие и сохранение позы:

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);
- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;
- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

6.7 Задания с имитацией движений:

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);

- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием занятия по спортивно-оздоровительной гимнастики является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климата - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, музыкально-ритмические упражнения, подвижные и малоподвижные игры, танцевальные элементы и движения.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Структура занятия

Все занятия в группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Подготовительная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, общеразвивающие упражнения.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног.

При проведении общеразвивающих упражнений используют различные построения - в круг, около предметов, заранее разложенных врассыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Тренеру необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, стойка ноги врозь, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия - *обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее* пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

На одном занятии, как правило, два основных вида движений. Если дети хорошо физически подготовлены, то тренер по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений.

Заключительная часть должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это молоподвижные игры, стретчинг, различные упражнения на расслабление и

дыхательные упражнения.

Дополнительными формами занятий являются:

- спортивные соревнования и праздниках;
- физкультурных досугах и развлечениях;
- концертные выступления.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

- ***словесные методы:*** беседы, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей;
- ***наглядный метод*** осуществляется путем практического показа движения педагогом;
- п***рактический метод*** играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки;
- ***игровой метод*** - организация двигательной активности в форме подвижных и малоподвижных игр;
- ***соревновательный метод*** - использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, с которых они должны соревноваться;
- ***метод систематичности*** предопределяет последовательность изложения материала всего курса спортивно-оздоровительной гимнастики, соотношение практической и теоретической частей урока;
- ***метод сознательности и активности*** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения;
- ***метод доступности и индивидуализации*** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- ***Принцип сознательности и активности***

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

- ***Принцип наглядности***

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

- ***Принцип систематичности***

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения

- ***Принцип индивидуального подхода и доступности***

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по спортивно-оздоровительной гимнастике проводятся в музыкально-спортивном зале. Обязательное условие: обеспечение температурного режима и режима проветривания. Также для обеспечения безопасности необходимо рекомендовать родителям приобрести для занятий спортивную одежду: шорты, футболка. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий необходимо иметь удобные кроссовки, кеды, чешки.

При реализации Программы необходимо соблюдать условия безопасности: для этого с детьми систематически проводится инструктаж по технике безопасности.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- слушать внимательно команды тренера;
- запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь;
- после выполнения своего задания не мешайть другим детям;
- нельзя передвигать спортивные снаряды без разрешения;
- избегайть столкновений с другими детьми, не толкай и не ставить подножки;
- в соревнованиях по бегу, бежать только по своей дорожке;
- чтобы избежать столкновений, не останавливайтесь резко во время бега;
- при обнаружении поломок спортивного оборудования или инвентаря сообщите об этом тренеру;
- в случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии незамедлительно сообщите об этом тренеру.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Тренер должен:

- перед тем как начать занятие необходимо обязательно проверить нет ли у детей во рту жвачки, конфеты, леденца и др.;
- *д*ля того, чтобы избежать травм, случайных растяжений и т. п, необходимо занятие начинать с хорошо продуманной разминки;
- *в*се дети во время занятий должны быть постоянно в поле зрения тренера, ни в коем случае нельзя отвлекаться на посторонние дела (телефон, разговор с кем-либо и др).
- необходимо постоянно наблюдать за состоянием детей во время занятий, регулировать нагрузку упражнений согласно нормативной программе, не следует давать детям упражнений, не соответствующих возрасту;
- обязательно страховать детей в тех видах упражнений, в которых требуется страховка, даже если ребенок легко справляется с заданием, ни в коем случае нельзя его оставлять без страховки (например, лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке и др);
- не разрешать детям (без ведома взрослых) брать в спортивном зале какой-либо инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и др);
- перед проведением подвижных игр четко дать ребенку понимание того, что нельзя делать во время игры (например, толкать друг друга, тянуть за руку и др).

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

1.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы зависит от взаимоотношений тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с семьёй, опираться на её помощь и поддержку.

Работа с родителями

- проведение родительских собраний;
- индивидуальные консультации с родителями;
- проведение открытых занятий для родителей
- проведение спортивных праздников, с привлечением родителей.

Профориентационная работа с учащимися может проводиться в форме:

- бесед о профессиях учителя физической культуры, тренера и др;
- консультаций;
- игровых занятий;
- экскурсий в спорткомплекс, на стадион и др.;
- внеурочной работы с учащимися.

Взаимодействие МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» и МБДОУ «Пятницкий детский сад «Семицветик» по реализации Программы «Спортивно-оздоровительная гимнастика»

- экскурсия в «ДЮСШ п. Пятницкое»;
- посещение дошкольниками спортивных соревнований по разным видам спорта в ДЮСШ;
- показательные выступления воспитанников отделения «Спортивно-оздоровительная гимнастика»;
- приглашение специалистов ДЮСШ на физкультурно-спортивные мероприятия в ДОУ.

1.5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами.

Итоги освоения содержания образовательной программы

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- развита координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развито чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве;

- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность, самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий тренера и родителей

- ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет; его двигательный опыт (объем основных движений) беден;
- ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа тренера; затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;
- затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх; сам нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
- движения недостаточно координированы, быстры; испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости; не всегда уверенно и активно свободно ориентируется в пространстве;
- потребность в двигательной активности выражена слабо.

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме *контрольных занятий*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности ***(см. Приложение №1)*** и специальной физической подготовленности (гибкоски, координации, музыкальности) ***(см. Приложение №2)*** по спортивно-оздоровительной гимнастике

При этом различается три вида контроля:

- начальный (проводится в начале учебного года)
- текущий (проводится в течение учебного года)
- итоговый (проводится в конце года)

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше

ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностическая карта физической подготовленности детей 4-7 лет

ФИО обучающегося					
пол					
№	***Наименование показателя***	***Начало конец года***	***5 лет***	***6 лет***	***7 лет***
1	**Тесты по определению скоростно – силовых качеств**				
1.1	*Бросок набивного мяча*	Н			
		К			
1.2	*Прыжок в длину с места*	Н			
		К			
3	*Наклон туловища вперед из положения стоя (см)*	Н			
		К			
2	**Тесты по определению быстроты.**				
2.1	*Бег на дистанцию 10 метров схода*	Н			
		К			
2.2	*Бег на дистанцию 30 метров*	Н			
		К			
2.3	*Челночный бег 3х10 метров*	Н			
		К			
3	**Тесты по определению ловкости**				
3.1	*Бег зигзагом*	Н			
		К			
3.2	*Прыжки через скакалку*	Н			
		К			
4	**Тесты по определению выносливости.**				
4.1	*Бег на дистанцию 90,120,150 метров*	Н			
		К			
5	**Тесты по определению силовой выносливости.**				
5.1	*Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)*	Н			
		К			
5.2	*Поднимание ног в положении лежа*	Н			

	на спине	К			
6	*Тест на подвижность в плечевом суставе.*	Н			
		К			
7	*Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка»*	Н			
		К			
8	*«Мост» из положения лежа*	Н			
		К			
9	*Тест на подвижность тазобедренного сустава:«Шпагат»*	Н			
		К			
10	*Подвижность в голеностопных суставах:*	Н			
		К			
11	*Равновесие на одной ноге*	Н			
		К			

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

1.6 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература по выбранному виду спорта

1. Вареник Е. Н., «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». Методическое пособие. Издательство: «Творческий центр» Москва 2006г.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве Под редакцией И.А.Винер-Усмановой Москва, 2013 г.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвящение», 2011 год.
4. Головихин Е.В., «Образовательная программа для УДО по художественной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 4-6 лет», Нижневартовск, 2012 г.
5. Колодницкий Г.А., «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей», Издательство: «Гном-пресс», Москва 2017г.
6. Конорова Е.В., «Методическое пособие по ритмике» Издательство "Музыка" Москва 2016г.

7. Корнева Т.Ф., «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста», Издательство: «Владос», Москва 2001г.
8. Лях В.И., «Развитие координационных способностей у дошкольников», Издательство: «Спорт» 2019г.
9. Моргунова О. Н., «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007г.
10. Пензулаева Л.И., «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики" Методическое пособие. Издательство: Мозаика-Синтез, Москва 2013г.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей», Учебно-методическое пособие, Издательство: «Детство-пресс», 2016г.
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Издательство: ООО «ТЦ Сфера», 2012 г.

Методические, справочные пособия

1. Г.П. Попова «План мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса в ОО. Программы. Нормативы.» ФГОС Издательство: «Учитель», 2019г.
2. Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию иорганизации режима работы дошкольных образовательных учреждений"(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г.)

Интернет-ресурсы

https://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования
https://infourok.ru/ ИНФОУРОК Ведущий образовательный портал России
https://www.maam.ru/ МААМ.РУ Международный образовательный портал
https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/ Департамент образования Белгородской области
https://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта РФ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Фамилия, имя, отчество	Масленникова Ирина Владимировна	
Должность	Тренер-преподаватель	
Преподаваемые дисциплины	Спортивно-оздоровительная гимнастика	
Образование	Высшее Московский государственный университет культуры и искусств, балетмейстер-педагог	
Квалификационная категория	Первая	
Данные о повышении квалификации	Курсы повышения квалификации: 03.11.2018г.-12.12.2018г.	
Стаж работы	*всего*	*педагогический*
	23	20

Материально-техническое обеспечение

Наличие у детей специальной формы для занятий.Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений (шорты и футболка). Для занятий необходимо иметь удобные кроссовки, кеды, чешки.

Практические занятия по программе «Спортивно-оздоровительная гимнастика» проходят в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием.

1. Гимнастические скамейки
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи
6. Мячи малые
7. Кубики
8. Палки гимнастические
9. Обручи
10. Канат
11. Технические средства обучения: звукотехническая аппаратура, магнитофон.
12. Атрибуты для танцев: платочки, колокольчики, цветы и.т.д

Приложение №1

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке

№	*Наименование показателя*	*Пол*	*5 лет*	*6 лет*	*7 лет*
1	**Тесты по определению скоростно – силовых качеств**				
1.1	*Бросок набивного мяча*	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
1.2	*Прыжок в длину с места*	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	*Наклон туловища вперед из положения стоя (см)*	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
2	**Тесты по определению быстроты.**				
2.1	*Бег на дистанцию 10 метров схода*	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2.2	*Бег на дистанцию 30 метров*	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
2.3	*Челночный бег 3х10 метров*	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
3	**Тесты по определению ловкости**				
3.1	*Бег зигзагом*	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
3.2	*Прыжки через скакалку*	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
4	**Тесты по определению выносливости.**				
4.1	*Бег на дистанцию 90,120,150 метров*	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
5	**Тесты по определению силовой выносливости.**				
5.1	*Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)*	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
5.2	*Поднимание ног в положении лежа на спине*	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12

Методика проведения тестов
по общей и специальной физической подготовке

1. Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

1.1 Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

1.2 Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2. Тесты по определению быстроты.

2.1 Бег на дистанцию 10 метров

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта

воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2.2 Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

2.3 Челночный бег 3Х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

3. Тесты по определению ловкости.

3.1 Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!»ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер

только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.
Ребенку необходим показ.
Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

3.2 Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.
Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.
Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.
Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

4. Тесты по определению выносливости.

4.1 Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.

(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.
Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;
6 лет - дистанция 120 м;
7 лет - дистанция 150 м.

5. Тесты по определению силовой выносливости.

5.1 Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

5.2 Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных поднимании за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

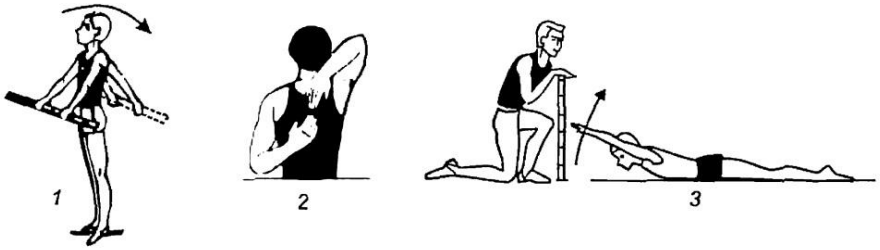
Приложения № 2

Контрольно-тестовые упражнения по определению гибкости

№	Нормативы	«5»	«4»	«3»
1	*Тест на подвижность в плечевом суставе.*	Расстояние между руками при выкруте прямых рук назад 45см	50см	55см
2	*Тест на подвижность позвоночного столба:«Складка» из положения стоя*	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
3	*«Мост» из положения лежа*	Расстояние то пяток до рук 10 см	20см	30см
4	*Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется*	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см.
5	*Подвижность в голеностопных суставах:*	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
6	*Равновесие на одной ноге*	20 сек	10сек	0 сек

Методика проведения тестов по определению гибкости

1. Подвижность в плечевом суставе.



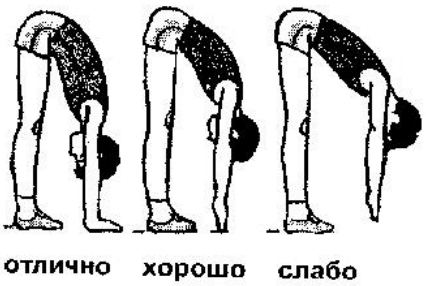
Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук

сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев .

2. Подвижность позвоночного столба.

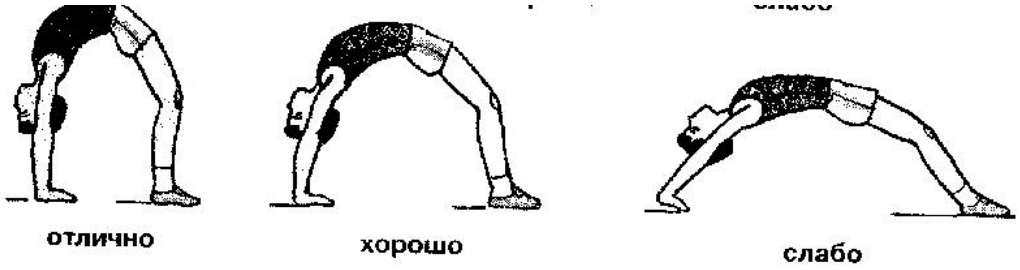
Определяется по степени наклона туловища вперед *«Складка»*. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

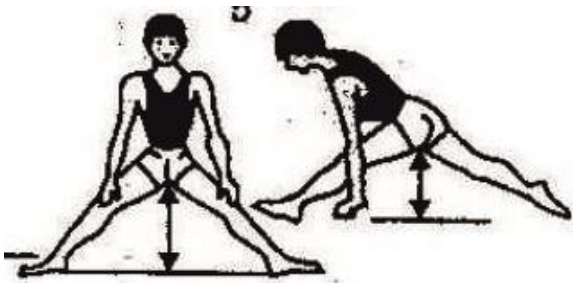


3. ***Подвижность позвоночного столба.***

Упражнение «Мост» из положения лежа определяется расстоянием от пяток до конца третьего пальца рук, в см. Выполнить мост с максимальным прогибанием.



4. Подвижность в тазобедренном суставе.

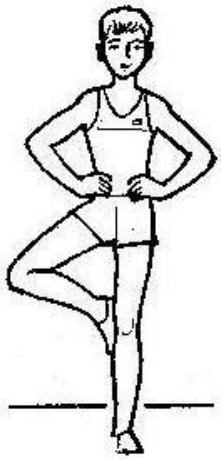


Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки . Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем

выше уровень гибкости, и наоборот.

5.Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

6. Равновесие на одной ноге.



«Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе»