

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №103  
«Детский сад комбинированного вида»

**СОГЛАСОВАНО:**  
Педагогическим советом  
Протокол от 02.10.2019 г. № 70 (1)

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующая МАДОУ № 103  
«Детский сад комбинированного вида»  
/ И.В. Лунова  
Приказ № 143/8 от 02.10.2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный гимнаст»**



**Возрастная группа:**  
Старший дошкольный возраст  
**Срок реализации программы:**  
Два года

**Сведения о разработчиках:**  
Инструктор по физической культуре  
Муханова А.В.

г. Кемерово, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Пояснительная записка  | 3  |
| 1.1. | Направленность программы   | 3  |
| 1.2. | Актуальность программы   | 3  |
| 1.3. | Цель, задачи программы   | 3  |
| 1.4. | Отличительные особенности программы                                | 4  |
| 1.5. | Адресат программы  | 4  |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения программы                          | 4  |
| 1.7. | Формы педагогической диагностики                                   | 4  |
| 1.8. | Результаты фиксации освоения программы                             | 4  |
| 2.   | Содержание программы   | 5  |
| 3.   | Учебный план   | 9  |
| 4.   | Методическое сопровождение   | 10 |
| 4.1. | Методы обучения  | 10 |
| 4.2. | Формы организации образовательного процесса                        | 10 |
| 4.3. | Формы организации занятия  | 10 |
| 4.4. | Алгоритм занятия (краткое описание структуры занятия и его этапов) | 10 |
| 4.5. | Педагогические технологии  | 11 |
| 4.6. | Дидактические материалы  | 12 |
| 5.   | Организация работы по программе                                    | 13 |
| 5.1. | Срок реализации Программы  | 13 |
| 5.2. | Режим занятий, их продолжительность и периодичность                | 13 |
| 5.3. | Особенности организации образовательного процесса                  | 13 |
| 5.4. | Кадровое обеспечение   | 13 |
| 5.5. | Материально-техническое обеспечение                                | 13 |
| 5.6. | Информационное обеспечение   | 13 |
| 6.   | Методическое обеспечение   | 14 |

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Программа «Юный гимнаст» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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

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

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

**1.3. Цель программы** формирование физической культуры у ребенка посредством освоения основ содержания физической деятельности гимнастической направленностью.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные.**

- ❖ Обучать основам техники гимнастических упражнений, формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- ❖ Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.

##### **Развивающие.**

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

##### **Воспитательные.**

- ❖ Содействовать организации здорового и содержательного досуга детей;
- ❖ Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- ❖ Пропагандировать физическую культуру и спорт.

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

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

## **1.4. Отличительные особенности Программы**

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии гимнастических, акробатических упражнений и хореографической подготовки, обязательное использование дыхательной гимнастики.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию

## **1.5. Адресат Программы**

Набор в секцию по развитию физических качеств обеспечивался в соответствии с запросами родителей (законных представителей) и состоянием физического развития воспитанников по возрастной категории 5-7 лет.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

### **Спортивная гимнастика**

#### **5-7лет: воспитанники должны знать:**

- ❖ Технически правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- ❖ Уметь последовательно выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- ❖ Уметь легко управлять своим телом: правильно использовать свой физический потенциал;
- ❖ Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам.

## **1.7. Формы педагогической диагностики**

Диагностика уровня физической подготовленности осуществляется 2 раза в год (в октябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

## **1.8. Результаты фиксации освоения Программы**

- отчет руководителя кружка;
- открытые занятия для родителей;
- фотовыставки в группе воспитанников;
- фотоматериалы на официальном сайте ДОУ;
- участие в спортивных конкурсах и соревнованиях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Юный гимнаст», основанная на спортивной гимнастике, рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по реализации программы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся раз в неделю, с группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 25-30 минут. В год проводится 60 занятий. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

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

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

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

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

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

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие.

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

#### 2. Теоретическая подготовка.

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

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

В практический материал данного раздела программы входят:

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

В программу упражнений разминки включены:

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

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

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

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

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

### **3.1. Гимнастические упражнения.**

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

В базовую программу входят:

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

### **3.3. Хореографическая подготовка.**

В хореографическую подготовку входят:

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

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

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

и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

### **3.4. Работа с предметами.**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие.**

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

### **2. Теоретическая подготовка.**

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

инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Разучивание новых упражнений по видам разминки:
  - общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

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

— разминка у опоры: «Стрела» («Гандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя

на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

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

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

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

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

— стойка на лопатках «Березка»;

— «Мост»;

— шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком — «Колесо».

### **3.3. Хореографическая подготовка.**

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

— «Полька»;

— «Ковырялочка».

### **3.4. Работа с предметами.**

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

### 3. УЧЕБНЫЙ план

5-7 лет

| №<br>п/п | Наименование темы  | Количество часов      |  |
|----------|--|-----------------------|--|
|          |  | Теоретические занятия | Практические занятия                   |
|          |  | 1                     | Знакомство с гимнастическими снарядами |
| 2        | Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.                | 1                     |  |
|          | <b>Итого</b>   | 2                     |  |
| 3        | Общая и специальная физическая подготовка                            |                       | 4                                      |
| 4        | Акробатика.  |                       | 8                                      |
| 5        | Хореографическая подготовка  |                       | 7                                      |
| 6        | Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка). |                       | 4                                      |
|          | <b>Итого</b>   |                       | 25                                     |

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

### 4.1. Методы обучения

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

#### 1. Организационные:

**Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

**Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

**Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

**Поточный** (каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

**Игровые** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

**Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

#### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

### 4.2. Формы организации образовательного процесса

**1. Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2. Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

**3. Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4. Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**5. Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**6. Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

### 4.3. Формы организации занятия

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

### 4.4. Алгоритм занятия

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** имеет собственные цели:

1. Цель биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к

выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Цель педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста цель и задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения задач в подготовительной части используются различные упражнения: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** содержит следующие цели:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть**. Основными целями заключительной части являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

#### **4.5. Педагогические технологии**

##### **Педагогические технологии**

1. Личностно-ориентировочные
2. Игровые
3. Информационно-коммуникативные
4. Здоровьесберегающие

##### **Личностно-ориентировочная технология**

В работе опираюсь на личностно-ориентированные технологии, технологию сотрудничества, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении.

##### **Игровая технология**

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

##### **Информационно-коммуникационные технологии**

Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

##### **Здоровьесберегающие технологии.**

Дошкольники с удовольствием и радостью посещают мои занятия по плаванию. Я твердо убеждена, что счастливый ребёнок – это здоровый ребёнок, поэтому забота о здоровье детей – одна из главных задач в моей работе. Поэтому широко использую в своей деятельности здоровьесберегающие технологии, целью которых является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по гигиеническому и здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая деятельность формирует у дошкольника стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно образовательного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

#### **4.6. Дидактические материалы**

- Плакат «Правила поведения в гимнастическом зале
- Иллюстрация с изображением гимнастических упражнений
- Картинки с изображением гимнастических снарядов
- Картинки, схемы, фотографии иллюстрирующие различные виды спорта
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений во время занятий
- Картотека игр и упражнений для каждой возрастной группы

## **5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

### **5.1. Срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год.

**5.2. Продолжительность занятий** составляет 30 минут, 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

### **5.3. Особенности образовательного процесса**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию силы, ловкости, быстроты, гибкости и творческих способностей ребёнка.

**5.4. Кадровое обеспечение** осуществляет инструктор по физической культуре.

### **5.5. Материально-техническое обеспечение**

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям ФГОС ДО. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным и гимнастическим оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В спортивном зале ДОУ имеется оборудование:

1. Маты;
2. Батуты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Скамейки;
8. Гимнастические снаряды (бревно);
10. Спортивные тренажеры.

### **5.6. Информационное обеспечение**

использование ИКТ:

- для подготовки к образовательной деятельности с детьми,
- оформления предметно-развивающего пространства,
- в организации взаимодействия с родителями,
- ведения отчетной и текущей документации,
- для самообразования и расширения своего профессионального кругозора.

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

### 2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

## Мониторинг физической подготовленности

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

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

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

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

### 4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

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

### 5.Мост (из произвольного положения)

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

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

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

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

| Уровень развития              | Баллы | Прыжки в длину (см) | Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см) | Бег 30 м (сек.) |
|-------------------------------|-------|---------------------|--|-----------------|
| <b>Сформирован</b>            | 10    | 160                 | 16                                     | 5,8             |
|                               | 9,9   | 155                 | -                                      | 5,9             |
|                               | 9,8   | 151                 | 15                                     | 6,0             |
|                               | 9,7   | 148                 | -                                      | 6,1             |
|                               | 9,5   | 145                 | 14                                     | 6,2             |
|                               | 9,6   | 142                 | -                                      | 6,3             |
|                               | 9,7   | 139                 | 13                                     | 6,4             |
|                               | 9,6   | 136                 | -                                      | 6,5             |
|                               | 9,5   | 132                 | 12                                     | 6,6             |
|                               | 9,4   | 128                 | 11                                     | 6,7             |
|                               | 9,3   | 124                 | 10                                     | 6,8             |
| <b>На стадии формирования</b> | 8,0   | 120                 | 9                                      | 6,0             |
|                               | 7,8   | 116                 | 8                                      | 7,0             |
|                               | 7,5   | 112                 | 7                                      | 7,1             |
|                               | 6,0   | 108                 | 6                                      | 7,2             |
|                               | 5,5   | 104                 | 5                                      | 7,3             |
| <b>Не сформирован</b>         | 4,0   | 100                 | 4                                      | 7,4             |
|                               | 3,5   | 96                  | 3                                      | 7,5             |
|                               | 3,0   | 92                  | -                                      | 7,6             |
|                               | 2,5   | 88                  | 2                                      | 7,7             |
|                               | 2,0   | 84                  | -                                      | 7,8             |
|                               | 1,0   | 81                  | 1                                      | 7,9             |