

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Пензенской области
**«Спортивная школа олимпийского резерва
по гимнастике имени Натальи Александровны Лавровой»
(«ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им. Н.А. Лавровой»)**

Утверждаю
Директор ГАУ ДО ПО
«СШОР по гимнастике им. Н.А. Лавровой»
Мингарский О.П.
16.01.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДВИЖЕНИЕ. ТОЛЬКО ВПЕРЕД!»**

Направленность: физическая культура и спорт

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 5-8 лет и старше

г. Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Движение. Только вперед!»:

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – базовой,
- по форме организации - очной, групповой.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

Актуальность программы.

Программа ставит своей целью формирование двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению спортивных упражнений, как обязательного условия гармоничного физического развития личности и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих задач, характер которых диктует физкультурно-оздоровительная направленность педагогического процесса:

- приобщение детей 5-12 лет к ценностям здорового образа жизни;
- формирование средствами гимнастики базовых двигательных умений и навыков, составляющих двигательное содержание начального этапа подготовки в видах спорта со сложной координацией движений, спортивных локомоциях, спортивных играх и единоборствах;
- расширение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитие двигательно-координационных способностей,

во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;

- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательному-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;

- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта и людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

Отличительной особенностью программы состоит в том, что происходит формирование основных двигательных навыков, развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости. Обучение по программе является базой для дальнейшего обучения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Данная программа ставит своей **целью** формирование двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению упражнений, как обязательному условию гармоничного физического развития личности и укрепления здоровья на протяжении всей жизни спортивных

Срок освоения программы: 4 года

Объем и сроки реализации программы: данная программа предполагает 4 года обучения

1-й год занятий (дети 5-6 лет)	Этап начального формирования базовых прикладных умений	80 часов	120 часов	160 часов (группы ГСН)
2-й год занятий (дети 6-7 лет)	Формирование базовых спортивно-прикладных умений	80 часов	120 часов	160 часов (группы ГСН)
3-й год занятий (дети 7-8 лет)	Формирование универсальных спортивных умений	80 часов	120 часов	180 часов
4-й год занятий (дети 8 лет и старше)	Формирование универсальных спортивных умений		120 часов	180 часов

Форма занятий: групповая, очная. В случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, карантина в связи с высокой заболеваемостью обучающихся, морозных дней и т.п.), предусматривается организация образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.

Количество человек в группе: 10-25 человек.

Виды занятий: беседа, тренировка, соревнования, сдача контрольных нормативов, подвижные игры.

Периодичность подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы (текущий контроль, промежуточная аттестация).

Основными формами текущего контроля: сдача комплекса упражнений, выполнение контрольных упражнений. Проводится промежуточный контроль (декабрь, май), заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

Возрастные особенности физического и психического развития

1-й год занятий

На данном этапе решается следующий комплекс задач: укрепление здоровья детей и обучение их основам правильного выполнения упражнений прикладного характера: разновидностей передвижений, в том числе и сохраняя равновесие на ограниченной опоре, лазаний и перелезаний, упражнениям с бросками, ловлей и ведением мяча, простейшим акробатическим упражнениям,

развитие основных физических качеств приоритетом двигательных- координационных способностей; воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и содействие социальному развитию ребенка.

2-й год занятий

На данном этапе решается следующий комплекс задач: повышение уровня физической подготовленности детей, совершенствование выполнения упражнений прикладного характера; освоение простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, в том числе и массового типа, совершенствование углубленное выполнения базовых акробатических упражнений; Двигательно-координационных способностей; воспитание волевого комплекса, необходимого для эффективной спортивной деятельности, привитие норм и правил социального поведения.

3,4-й год занятий

На данном этапе решается следующий комплекс задач: дальнейшее повышение уровня общей физической совершенствование ранее изученных прикладных и освоение новых, более сложных универсальных спортивных умений; освоение новых, более сложны акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах виса и упорах, опорных и безопорных прыжков, преодоление гимнастических полос препятствий, составленных заданий, предъявляющих повышенные требования к координации движений; подготовка и участие в спортивных соревнованиях, воспитание волевого комплекса и целеустремленности, социально приемлемых подготовленности форм поведения, формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом. На этом этапе состав группы окончательно стабилизируется.

Планируемые результаты

компетенции	Год об. /этап	Знания:	Умения	Навыки
Учебно-Познавательная	1	<ul style="list-style-type: none"> - Личная гигиена, режим дня, режим питания - Основы спортивной тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила личной гигиены, режима дня, правил питания - Правильное выполнение физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил личной гигиены, режима дня, режима здорового питания - Выполнения упражнений со снарядами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.
	2,3,4	<ul style="list-style-type: none"> - О влиянии физических упражнений на состояние здоровья, - работоспособность и развитие двигательных способностей, - правила пользования спортивным инвентарем, - подвижные игры – правила игры 	<ul style="list-style-type: none"> Правильно выполнять упражнения, соблюдая принцип постепенности, от простого к сложному -определять проблему физического развития и подбирать соответствующие упражнения - выполнять правила игры, - правильно выполнять технику физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений по алгоритмам -Применять соответствующие упражнения для собственного физического совершенствования, - выполнения основных технических элементов.
Личностного самосовершенствования	1	<ul style="list-style-type: none"> -Воспитание способности эмоционально воспринимать физические нагрузки. 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение преодолевать трудности, работать «через не могу». 	<ul style="list-style-type: none"> -Саморегуляции, самоконтроля.
	2,3,4	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности и полезности физических нагрузок. Правил гигиены в спорте. Режим дня и режима питания, гигиена сна. 	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать правила личной гигиены и физические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье.

Учебный план.

Группа	1 год			2 год			3 год			4 год	
	2 р/н	3 р/н	ГСН	2 р/н	3 р/н	ГСН	2 р/н	2 р/н	3 р/н	2 р/н	3 р/н
ОФП	20	31	40	18	30	38	18	28	36	28	34
СФП	9	15	18	9	16	20	12	15	32	15	32
ДКП	25	35	50	25	35	48	22	32	48	32	48
ТП	26	39	52	28	39	54	28	45	64	45	66
ПП	В процессе занятий										
Всего	80	120	160	80	120	160	80	120	180	120	180

Структурные компоненты программы и планирование образовательно-развивающего процесса.

Структурными компонентами образовательно-развивающего процесса являются следующие виды подготовки: физическая, двигательно-координационная, техническая, психологическая. Каждый из них направлен на решение обособленных специфических задач.

Физическая подготовка.

Общая – комплексное развитие основных физических качеств и постепенное повышение уровня общей физической и умственной работоспособности, обеспечивающей оптимальный уровень двигательной активности на протяжении всего занятия.

Специальная – целенаправленное развитие силовых и связанных с ними способностей, общей гибкости, обеспечивающих результативность обучения базовым упражнениям.

Двигательно-координационная подготовка.

Развитие механизмов, отражающих уровень развития моторного интеллекта и специфической интуиции, реализующихся посредством врожденного потенциала психосенсорных психомоторных функций мозга, которые обеспечивают индивидуальное выражение чувства управления своим телом в целях эффективной реализации специфической двигательной деятельности, на основе точного дозирования пространственно-временных и скоростно-силовых параметров движений применительно к условиям, ситуациям и целям деятельности.

Техническая подготовка.

Снарядовая (предметная) - формирование универсальных двигательных умений, обеспечивающих быструю и безболезненную адаптацию к начальному этапу занятий видами спорта со сложной координацией движений, спортивным играм и единоборствам.

Психологическая подготовка.

Мотивационно-познавательная - формирование начальных теоретических, методических и практических знаний в области физической культуры, стимулирование интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями, активизации познавательной деятельности в направлении освоения новых форм движений и постоянного расширения индивидуального двигательного опыта.

Социально-психологическая - воспитание социально приемлемых форм поведения, создающих предпосылки для эффективной коммуникации с педагогами и товарищами по тренировочной группе.

Волевая – формирование волевого комплекса, обеспечивающего стремление к достижению поставленных тренировочных задач, целеустремленность, воспитание трудолюбия, умение терпеть болевые ощущения, преодолевать трудности, старательно выполнять каждое задание, доводить дела до конца.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

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

Виды подготовки 1	Направленность подготовки 2	Характер упражнений 3	Двигательные задания 4
Физическая подготовка			
Общая	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности (<i>сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, удержание прямого положения тела в упоре лёжа, поднимание прямых ног в положении лёжа, сгибание и разгибание туловища из седа, упражнения тела «лодочка» лёжа на животе, приседания и т.п.</i>)
		Разновидности передвижений (РП)	1) Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей ходьбы с продвижением вперед (ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, в полуприседе, в приседе и т.п.). 2) Комплексы РП, составленные из 2-3 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 1-2 перемещений в смешанных упорах, выполняемые поточно-проходным способом под счет. 3) Комплексы из 3-5 разновидностей передвижений в смешанных упорах на гимнастических скамейках
	Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах	1) Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись «обезьянка», лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.п.). Упражнения выполняются лицом и спиной вперед. 2) Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке (вертикальное лазание, висы лицом и спиной к гимнастической стенке, висы, согнув ноги). 3) Динамические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку (приседания на гимнастической стенке из виса присев, сгибание и разгибание туловища «ванька-встанька» и т.п.) 4) Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание)	

1	2	3	4
	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	Гимнастические полосы препятствий	1) Полосы препятствий, включающие 3-4 задания в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах
	Развитие способности к беге	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 счета, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 8 м на перегонки парами «Кто первый?» 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 3) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 6-8 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п.
		Подвижные игры	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с ограничением времени для выполнения задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.).
Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 1-1,5 минуты	
	Подвижные игры	1) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Лиса в курятнике», «Кот и мыши» и т.п.) продолжительностью 3 – 4 минуты	
Двигательно-координационная подготовка (ДКП)			
ДКП	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° градусов с увеличением скорости; - бег и ходьба с поворотами (змейкой по ориентирам, бег с поворотами вокруг оси тела на 180°) - ПИ с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун» и др. - ПИ с резким изменением ориентации двигательных действий, типа «День и ночь», «Море волнуется», «Совушка» - игровые задания и подвижные игры типа «Найди свое место», «Запомни соседа»

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

1	2	3	4
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий		Изменения последовательности движений звеньев действия	- Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения обтекающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка»
		Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель в различного расстояния, различными по весу и размера мячами
		Изменением пространственных дифференцировок	- Серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой».
Способность к сохранению равновесия		Дозирование темповых характеристик. (с ритмической доминантой)	- Серии прыжков через обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга - Ходьба, бег, подскоки под ритмованный счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя. - Ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин. - различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа; - композиции РП и мини – комплексы ОРУ, выполняемые с музыкальным сопровождением; - упражнения на 4 счета, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух; - задания для воспроизведения ритмического рисунка двигательных действий: «Хлопай – топай!», «Стой – шагай!» и др.
		ПИ	- «К своему обручу» и др.
		Включение вестибулярных нагрузок	- Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук; - прыжки в глубину с поворотами на 90° на точность приземления; - ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «щепелька»); - двигательно-игровое задание «Скакуны»
		Упражнения с быстрой сменой положения тела	- Прыжки через скамейку и бревно

1	2	3	4
		Ограничение площади опоры	- Передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну; - выполнение разновидностей передвижений по горизонтальной гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед
Техническая подготовка			
Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук. 2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед) 3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, в приседе) 4) Разновидности передвижений в смешанных упорах: в упоре стоя согнувшись и в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги, тоже спиной вперед («паучок»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений переступанием руками: упор присев – упор лёжа («маленькая лягушка»)
	Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах	1) Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях, сед, сед ноги врозь, сед на пятках, упор стоя на коленях, положение лёжа на животе и на спине. 2) Упражнения на 2-4 счета: - для рук (поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и движения по дугам одной и двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты); - для ног (выставление на носок, поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания). 3) Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи)
		Упражнения в смешанном висе	1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись; лёжа на животе с одновременным и попеременным перехватом рук). 2) Упражнения в перелезании через препятствие 40-60 см. 3) Тоже в составе гимнастических полос препятствий
			1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное)

1	2	3	4
	Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	Упражнения в вися	1) Передвижение в вися продольно на р/в брусьях с помощью ног, передвижение в вися продольно на низкой перекладине. 2) Висение и раскачивание на вертикальном канате. 3) Упражнения в вися на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение и сведение ног)
		Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 30-40 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 90 и 180°. 3) Прыжки ноги врозь в глубину на точность приземления с высоты 30-40 см. 3) Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 40-50 см
	Формирование навыков в бросках, ловле и ведении мяча	Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (пробегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами). 2) Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (вращение сложенной скакалки сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад)
		Упражнения со средним и малым мячом	1) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (8-10 раз подряд). 2) То же одной рукой с хлопком и другими заданиями. 3) Ловля мяча после отскока от пола 4) Прокатывание набивных мячей. 5) Метание малого мяча на расстояние 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель. 6) Ведение мяча на месте двумя руками
Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	1) Композиции вольных упражнений на 4-8 счетов выполняемые самостоятельно. 2) То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя
		Прыжки	1) Прыжки вверх прогнувшись из «старта пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока». 2) Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180°
		Равновесия	1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед). 2) Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук

1	2	3	4
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения статического характера	1) Сед в группировке и группировка лёжа на спине. 2) Стойка на лопатках "березка". 3) Мост с помощью и самостоятельно. 4) Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке)
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»). 2) Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашник»). 3) Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости
		Гимнастические прыжки	1) Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись. Тоже прыжок вверх ноги врозь в квадрат 70x70. 2) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх
		Прыжки на батуте	1) Ходьба и бег по батуту 2) Серии вертикальных прыжков вверх (из стойки руки на пояс, прыжки ноги вместе и врозь, врозь и вместе). 3) Прыжок в сед и обратно
	Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	1) Стойка ноги вместе продольно и поперек, на одной ноге (другая вперед, назад) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе. 2) Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по гимнастической скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3) Опускание в положение лёжа на спине и животе. 4) Беговые шаги вперед
		Перекладина	1) Вис хватом сверху и снизу. 2) Передвижение в вися хватом сверху
	Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах	Кольца	1) Вис хватом сверху 2) Раскачивание в вися

Предметная подготовка	Упражнения со скакалкой	1)	Махи и покачивания
		2)	Круги
		3)	Сочетание махов и кругов в разных плоскостях
		4)	Перевод скакалки «парус»
		5)	Закручивание и раскручивание
		6)	Восьмерки скакалкой
		7)	Складывание и завязывание
		8)	Передача скакалки
		9)	Вращения скакалки
		10)	«Удочка»
		11)	Спираль
		12)	Прыжки со скакалкой

	Упражнения с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1) Махи и круговые движения 2) Выкруты и восьмерки 3) Обволакивание и вращение 4) Зажимы 5) Баланс 6) Передача 7) Отбивы 8) Перекаты 9) Броски и ловля 	
Психологическая подготовка			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	<ol style="list-style-type: none"> 1) Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов, элементарные сведения о правилах личной гигиены. 3) Использование доступной детям терминологии разучиваемых упражнений, основных строевых упражнений 3) Стенды с фотографиями по тематике спортивных видов гимнастики
1	2	3	4
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) Проведение зимнего и весеннего спортивных праздников. 4) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам учебного года
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований

Содержание занятий по физическому развитию детей 6-7 лет (второй год занятий)

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

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

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

1	2	3	4
			- варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий - Упражнения повышенной координационной сложности: разнонаправленные движения общеразвивающего характера, выполняемые на месте «Догонялочка»
		Изменения последовательности движений звеньев действия	
Способность к дифференцированию параметров двигательных действий		Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию «Ближе-дальше-точно»; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с различного расстояния, различными по весу и размерам мячами. - бег с дозированной скоростью; - прыжки по заданию «Ближе-дальше-точно»
		Изменение пространственных дифференцировок	- Серии прыжков на чередующейся жесткой и мягкой опоре; - прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; - челночный бег, бег «змейкой». - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга - прыжки через короткую и длинную скакалку
		Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)	- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; - ходьба, бег, подскоки под ритмованный счет, под хлопки, с изменением темпа, выполняемые под музыкальное сопровождение с подсчетом преподавателя - Ритм-блоки, продолжительностью 6-8 мин. - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение. - различные варианты бега и ходьбы под музыку разного темпа; - двигательные задания с прохлопыванием ритма быстро и медленно («Горох-бревно»); - Двигательные задания типа «Топаи-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте. - Упражнения на 6-8 счетов, выполняемые (сначала) вместе с преподавателем, (а затем самостоятельно) с подсчетом вслух. - простейшие танцевальные композиции, составленные из 2-4 па
Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; - Разнонаправленные и последовательные ОРУ	

1	2	3	4
		Использование дополнительных мячей	- Выполнение ОРУ с мячами; - броски мячей правой и левой руками
		Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны
Способность к сохранению равновесия		Включение упражнений для вестибулярных нагрузок	- ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления; - Ходьба и бег с резкой остановкой в позах с усложненными условиями сохранения равновесия (в стойке на носках, на правой и левой ноге «Цапелка»)
		Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, прыжки через скамейку и бревно; - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках - Резкие остановки в беге в позах, требующих сохранения равновесия
		Ограничения площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке и гимнастическому низкому бревну

Техническая подготовка

Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук. 2) Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед).
------------	---	--	--

Прикладная

Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение на точность приземления	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 50-70 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 90 и 180°. 3) Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 50-60 см
	Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную скакалку (перепрыгивание через скакалку качающуюся в горизонтальной и вертикальной плоскости, пробегание под вращающейся скакалкой в одиночку и парами). 2) Подготовительные упражнения к прыжкам через короткую скакалку (вращение сложенной скакалки сбоку, подскоки с вращением скакалки сбоку вперед и назад)

Предметная подготовка	Упражнения со скакалкой	1) Перевод 2) Восьмерки 3) Складывание и завязывание 4) Передача 5) Вращения 6) Обкрутка 7) Броски 8) Прыжки
	Упражнения с мячом	1) Махи и круговые движения 2) Выкруты и восьмерки 3) Обволакивание и вращение 4) Зажимы 5) Баланс 6) Передачи 7) Отбивы 8) Перекаты 9) Броски и ловли
	Упражнения с обручем	1) Удержание 2) Передача 3) Фигурные движения 4) Повороты 5) Махи и круги 6) Вращения 7) Прыжки 8) Броски

Снарядовая	Формирование школы движений	Композиции вольных упражнений	1) Композиции вольных упражнений на 8 – 16 счетов выполняемые самостоятельно. 2) То же с музыкальным сопровождением и подсчетом преподавателя
	Формирование базовых акробатических навыков	Опорные прыжки	3) С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх. 4) То же на горку матов высотой 30-40 см. 5) С разбега наскок в сед на пятки и прыжок вверх прогнувшись.
		Упражнения на батуте	1) 3-4 прыжка, руки вверх. 2) Прыжок в сед и обратно 3) Прыжок в стойку на коленях 4) Прыжок из упора стоя на коленях на живот «немоднички» 5) Прыжок вверх с поворотом влево и направо на 180°
	Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	Упражнения на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне	1) Стойка ноги вместе на носках продольно и поперек, на одной ноге (другая вперед, в сторону, назад) с различным положением рук; то же на носках и в полуприседе. 2) Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по горизонтально и наклонно расположенной скамейке; то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. 3) Опускание в положение лежа на спине и животе. 4) Беговые шаги вперед
	Формирование навыков висов и упоров на гимнастических снарядах	Перекладина	1) Вис хватом сверху и снизу. 2) Передвижение в висе хватом сверху.
Кольца		1) Вис хватом сверху 2) Раскачивание в висе	

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

Содержание занятий по физическому развитию детей 7-8 лет (третий год занятий)

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

1	2	3	4
	Развитие способности к быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-4-8 счетов, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 4 – 8 счетов, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 3) Пробегание под вращающейся скакалкой. 4) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 5) Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость (повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.)
		Подвижные игры и эстафеты	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с лимитом времени на выполнение задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» «Вызов номеров» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, пружинистые наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.)
	Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 2-3 минуты. 2) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-5 минут
Специальная	Развитие скоростно-силовых способностей	Циклические локомоции высокой интенсивности	1) Челночный бег 2x10м, 3x10м, 4 x 6м; 2) Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. 3) Простые и комбинированные эстафеты, составленные из двух отрезков по 8-10 м, преодолеваемых бегом, прыжками, передвижением в смешанных упорах. 4) Эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения «Ванька-встанька», «Лягушки»

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

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

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

1	2	3	4
		Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - ПИ «Цепочка», «Плеть»
		Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны
Способность к сохранению равновесия		Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - Упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами. - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления
		Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях. - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках
		Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления. - Комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно

Техническая подготовка

Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках сгибая ноги вперед и назад; поднимая ноги вперед, назад и в стороны; на носках в полуприседе и приседе; перекатом с пятки на носок, выпадами) с различным положением и движением руками. 2) Разновидности бега (поднимая ноги в стороны и назад; скрестный бег,
------------	---	--	---

Предметная подготовка	Упражнения с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1) Махи и круговые движения 2) Выкруты и восьмерки 3) Обволакивание и вращение 4) Зажимы 5) Баланс 6) Передачи 7) Отбивы 8) Перекаты 9) Броски и ловли 10) Переброски 11) Отбивы 12) Вращение мяча
	Упражнения с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1) Удержание 2) Передача 3) Фигурные движения 4) Повороты 5) Махи и круги 6) Вращения 7) Прыжки 8) Броски
	Упражнение с булавами	<ol style="list-style-type: none"> 1) Удержание 2) Круги малые (кистью) 3) Круги средние (локтем) 4) Круги большие 5) Хваты 6) Мельницы 9) Броски, ловля

1	2	3	4
двигательных действий отдельными частями тела			плечом вперед; бег спиной вперед). 3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (врозь и скрестно; галопом вперед и в сторону; из упора присев в упор присев; со сменой ног в полетной фазе; спиной вперед)
		Разновидности передвижений с двигательной доминантой	4) Разновидности передвижений в смешанных упорах (в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги боком и спиной вперед («паучок» и «крабик»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений прыжком на руках: из упора присев в упор лёжа («лягушка») и из упора присев в упор стоя («гусеница»); прыжками в упоре лёжа («блоха»). То же правым и левым боком
		Общеразвивающие упражнения с двигательной доминантой	1) Упражнения на 4-8 счетов: - для рук (поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и разнонаправленные движения по дугам двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты, круговые движения); - для ног (поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания, выпады, махи). 2) Упражнения на 4-8 счетов с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки) 3) ОРУ в парах, со сменой мест в шеренгах, колоннах. 4) Упражнения силового характера: отжимания, прыжки из упора присев, прыжки из упора присев ноги врозь
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	Упражнения в смешанных упорах		1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (переходом из упора присев в упор лёжа попеременным перехватом рук; лёжа на животе одновременным перехватом рук); 2) Упражнения в перелезании через препятствие 80-100 см. 3) То же в составе гимнастических полос препятствий
	Упражнения в смешанных висах		1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное) как составная часть эстафет и гимнастических полос препятствий
	Упражнения в виси		1) Передвижение в виси поперек на гимнастической перекладине. 2) Лазание по вертикальному канату в три приема.

1	2	3	4
Формирование навыков выполнения прыжков	Прыжки в глубину и на возвышение		3) Упражнения в виси на гимнастической стенке (поднимание прямых и согнутых ног, удержание ног в виси углом; разведение и сведение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости). 4) То же в составе гимнастических полос препятствий
		Прыжки в короткую и длинную скакалку	1) Прыжки в глубину на точность с высоты 60-90 см с изменяющимися условиями приземления. 2) То же с поворотом на 180 и 360° 3) Прыжки на горку матов высотой 60-80 см 4) То же в эстафетах и гимнастических полосах препятствий
			1) Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 2) Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед

1	2	3	4
			5) Стойка на руках на возвышенность (гимнастическую дорожку) с помощью и самостоятельно. 6) Стойка на руках с помощью и самостоятельно
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойки на одном колене. 2) Серия из 3-5 кувырков вперед. 3) Кувырок вперед из стойки на руках у опоры с помощью и самостоятельно. 4) Кувырок вперед из положения лёжа лицом вниз на повышенной опоре. 5) Кувырок вперед на горку матов высотой 60 см
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения динамического характера	6) Серия кувырков назад. 7) Переворот в сторону «Колесо»
		Опорные прыжки	1) Наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись. 2) Наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок 3) Наскок в сед на пятки на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок. 4) наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, тоже прыжок верх ноги врозь
		Упражнения на батуте	1) 3-4 прыжка, руки вверх. 2) Прыжок в сед и обратно 3) Прыжок в стойку на коленях. С колен ¼ сальто вперед на живот. С живота ¼ сальто назад на ноги. 4) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°. 5) Соскок прыжком вверх-вперед
	Формирование навыков сохранения динамического равновесия	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне	1) Ходьба на носках с движением руками по горизонтально и наклонно расположенной скамейке. 2) Ходьба приставными шагами вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ходьба спиной вперед. 3) Беговые шаги и подскоки на месте и с продвижением вперед
	Формирование навыков висов и упоров на снарядах	Перекладина	1) Упор хватом сверху 2) Переворот в упор с помощью или дополнительной опорой ногами

1	2	3	4
Психологическая подготовка			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1) Рассказы о гимнастике как виде физкультурно-спортивной деятельности, ее истории и месте среди других видов спорта. 2) Первичные сведения о физических качествах и способах их развития. 3) Формирование простейших организационно-методических навыков
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) Проведение соревнований по технической и физической подготовке. 4) Проведение спортивных праздников и показательных выступлений. 5) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам первого полугодия и учебного года в целом
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований, 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований
Волевая	Формирование волевого комплекса	Стимулирование проявления воли и целеустремленности	1) Поощрение настойчивости в достижении поставленной цели, умения терпеть болевые ощущения и преодолевать трудности. 2) Формирование трудолюбия и установки на старательное выполнение каждого задания преподавателя, доведение каждого дела до конца

Содержание занятий по физическому развитию детей 8 лет и старше (четвертый год обучения)

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

1	2	3	4
	Развитие способности к быстроте	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-4-8 счетов, выполняемых с ускорением темпа. 2) Комплексы ОРУ на 4 – 8 счетов, выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений
		Разновидности передвижений (РП)	1) Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 2) То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. 3) Пробегание под вращающейся скакалкой. 4) Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. 5) Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость (повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т.п.)
		Подвижные игры и эстафеты	1) Подвижные игры с бегом типа «Ловишки» с лимитом времени на выполнение задания. 2) Подвижные игры с быстрой сменой двигательных действий типа «У медведя во бору», «Сердитый пес» «Вызов номеров» и т.п.
	Развитие общей гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1) Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, пружинистые наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п.)
	Развитие общей (кардио-респираторной) выносливости	Циклические локомоции	1) Бег продолжительностью 2-3 минуты. 2) Подвижные игры высокой интенсивности с прыжками и бегом («Ловишки», «Колдунчики», «Второй лишний» и т.п.) продолжительностью 3-5 минут
Специальная	Развитие скоростно-силовых способностей	Циклические локомоции высокой интенсивности	1) Челночный бег 2x10м, 3x10м, 4 x 6м; 2) Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. 3) Простые и комбинированные эстафеты, составленные из двух отрезков по 8-10 м, преодолеваемых бегом, прыжками, передвижением в смешанных упорах. 4) Эстафеты с включением силовых упражнений на скорость выполнения «Ванька-встанька», «Лягушки»

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

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

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

1	2	3	4
		Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - ПИ «Цепочка», «Плеть»
		Включение упражнений для субдоминантных конечностей	- Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» стороны
Способность к сохранению равновесия		Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - Упражнения требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами. - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления
		Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях. - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках
		Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления. - Комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно

Техническая подготовка

Прикладная	Формирование навыков выполнения простейших передвижений и	Разновидности передвижений с двигательной образовательной доминантой	1) Разновидности ходьбы (на носках сгибая ноги вперед и назад; поднимая ноги вперед, назад и в стороны; на носках в полуприседе и приседе; перекатом с пятки на носок, выпадами) с различным положением и движением руками. 2) Разновидности бега (поднимая ноги в стороны и назад; скрестный бег,
------------	---	--	---

Предметная подготовка	Упражнения с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1) Удержание 2) Передача 3) Фигурные движения 4) Повороты 5) Махи и круги 6) Вращения 7) Прыжки 8) Броски
	Упражнение с булавами	<ol style="list-style-type: none"> 1) Удержание 2) Круги малые (кистью) 3) Круги средние (локтем) 4) Круги большие 5) Хваты 6) Мельницы 7) Броски, ловля 8) Перекаты 9) Жонглирование 10) Отталкивание
	Упражнение с лентой	<ol style="list-style-type: none"> 1) Удержание палочки 2) Змейки 3) Спиральки 4) Восьмерки 5) Средние круги 6) Большие круги 7) Броски 8) Проход через ленту 9) Прокаты палочек

1	2	3	4
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	двигательных действий отдельными частями тела	Разновидности передвижений с двигательной доминантой	<p>плечом вперед; бег спиной вперед).</p> <p>3) Разновидности подскоков с продвижением вперед (врозь и скрестно; галопом вперед и в сторону; из упора присев в упор присев; со сменой ног в полетной фазе; спиной вперед)</p> <p>4) Разновидности передвижений в смешанных упорах (в упоре стоя согнувшись спиной вперед («собачка»); в упоре лёжа сзади согнув ноги боком и спиной вперед («паучок» и «крабик»); в упоре лёжа «крокодил»; со сменой положений прыжком на руках; из упора присев в упор лёжа («лягушка») и из упора присев в упор стоя («гусеница»); прыжками в упоре лёжа («блоха»). То же правым и левым боком</p>
		Общеразвивающие упражнения с двигательной доминантой	<p>1) Упражнения на 4-8 счетов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук (поднимание – опускание прямых и согнутых рук, круговые движения и разнонаправленные движения по дугам двумя руками); - для туловища (наклоны, повороты, круговые движения); - для ног (поднимание – опускание прямых и согнутых ног, приседания, выпады, махи). <p>2) Упражнения на 4-8 счетов с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки)</p> <p>3) ОРУ в парах, со сменой мест в шеренгах, колоннах.</p> <p>4) Упражнения силового характера: отжимания, прыжки из упора присев, прыжки из упора присев ноги врозь</p>
	Упражнения в смешанных упорах	<p>1) Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (переходом из упора присев в упор лёжа попеременным перехватом рук; лёжа на животе одновременным перехватом рук);</p> <p>2) Упражнения в перелезании через препятствие 80-100 см.</p> <p>3) То же в составе гимнастических полос препятствий</p>	
	Упражнения в смешанных висах	<p>1) Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное) как составная часть эстафет и гимнастических полос препятствий</p>	
	Упражнения в виси	<p>1) Передвижение в виси поперек на гимнастической перекладине.</p> <p>2) Лазание по вертикальному канату в три приема.</p>	

1	2	3	4
Спарядовая	«Школа движений»	Прыжки в глубину и на возвышение	<p>3) Упражнения в виси на гимнастической стенке (поднимание прямых и согнутых ног, удержание ног в виси углом; разведение и сведение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости.</p> <p>4) То же в составе гимнастических полос препятствий</p>
		Прыжки в короткую и длинную скакалку	<p>1) Прыжки в глубину на точность с высоты 60-90 см с изменяющимися условиями приземления.</p> <p>2) То же с поворотом на 180 и 360°</p> <p>3) Прыжки на горку матов высотой 60-80 см</p> <p>4) То же в эстафетах и гимнастических полосах препятствий</p>
	Композиции вольных упражнений	<p>1) Композиции вольных упражнений на 16-32 счета выполняемые самостоятельно; то же с музыкальным сопровождением.</p> <p>2) Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360°</p>	
	Формирование базовых акробатических навыков	Равновесия	<p>1) Равновесие в стойке на носках с различным положением рук.</p> <p>2) Равновесие на одной. Другую на 45° в сторону, назад, вперед.</p> <p>3) То же со сменой положения рук.</p> <p>4) Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный)</p>
		Упражнения статического характера	<p>1) Стойка на лопатках с различным положением ног.</p> <p>2) Мост с тремя опорными точками.</p> <p>3) Мост наклоном назад (девочки).</p> <p>4) Стойка на руках лицом и спиной к опоре (гимнастической стенке).</p>

1	2	3	4
			5) Стойка на руках на возвышенность (гимнастическую дорожку) с помощью и самостоятельно. 6) Стойка на руках с помощью и самостоятельно
		Упражнения динамического характера	1) Перекаты боком согнувшись ноги врозь из седа на пятках и стойки на одном колене. 2) Серия из 3-5 кувырков вперед. 3) Кувырок вперед из стойки на руках у опоры с помощью и самостоятельно. 4) Кувырок вперед из положения лёжа лицом вниз на повышенной опоре. 5) Кувырок вперед на горку матов высотой 60 см
	Формирование базовых акробатических навыков	Упражнения динамического характера	6) Серия кувырков назад. 7) Переворот в сторону «Колесо»
		Опорные прыжки	1) Наскок в сед на пятках на горку матов высотой 80 см, переход в упор присев и соскок прогнувшись. 2) Наскок в упор присев на горку матов высотой 80 см и соскок 3) Наскок в сед на пятки на гимнастического козлика высотой 95-105 см и соскок. 4) наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись, тоже прыжок верх ноги врозь
		Упражнения на батуте	1) 3-4 прыжка, руки вверх. 2) Прыжок в сед и обратно 3) Прыжок в стойку на коленях. С колен ¼ сальто вперед на живот. С живота ¼ сальто назад на ноги. 4) Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°. 5) Соскок прыжком вверх-вперед
	Формирование навыков сохранения динамического равновесия	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне	1) Ходьба на носках с движением руками по горизонтально и наклонно расположенной скамейке. 2) Ходьба приставными шагами вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ходьба спиной вперед. 3) Беговые шаги и подскоки на месте и с продвижением вперед
	Формирование навыков висов и упоров на снарядах	Перекладина	1) Упор хватом сверху 2) Переворот в упор с помощью или дополнительной опорой ногами

1	2	3	4
Психологическая подготовка			
Мотивационно-познавательная	Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	Беседы, инструктаж в ходе занятий, наглядная информация	1) Рассказы о гимнастике как виде физкультурно-спортивной деятельности, ее истории и месте среди других видов спорта. 2) Первичные сведения о физических качествах и способах их развития. 3) Формирование простейших организационно-методических навыков
	Формирование мотивации к занятиям	Методические приемы стимулирования интереса к занятиям	1) Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов. 2) Систематическое проведение открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 3) Проведение соревнований по технической и физической подготовке. 4) Проведение спортивных праздников и показательных выступлений. 5) Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам первого полугодия и учебного года в целом
Социально-психологическая	Формирование основ социально приемлемого поведения и бесконфликтного общения со сверстниками и взрослыми	Беседы, специфические формы занятий	1) Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований, 2) Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр. 3) Совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований
Волевая	Формирование волевого комплекса	Стимулирование проявления воли и целеустремленности	1) Поощрение настойчивости в достижении поставленной цели, умения терпеть болевые ощущения и преодолевать трудности. 2) Формирование трудолюбия и установки на старательное выполнение каждого задания преподавателя, доведение каждого дела до конца

Педагогический контроль.

Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Общие указания.

1. Перед тестированием проводится легкая разминка.
2. Преподаватель должен словами и жестами одобрять точное выполнение двигательных заданий, стимулируя их активное выполнение. Если имеется возможность использовать элементы соревнования – это желательно сделать.
3. При тестировании способности детей к проявлению силы, быстроты, общей гибкости желательно использовать соревновательно-игровой метод, тогда как при тестировании двигательных-координационных способностей – метод индивидуального выполнения заданий

Порядок тестирования.

1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
2. Челночный бег.
3. Вис на согнутых руках (подтягивания).
4. Прыжок в длину с места.
5. Повторные сгибания и разгибания туловища.
6. Наклон вперед сидя.

Двигательные задания (тесты).

Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами».

Исходное положение – стойка босиком на 1 ноге на жесткой ровной поверхности, другая согнута назад, руки в стороны.

Задание: приняв исходное положение, закрыть глаза и устоять на 1 ноге как можно дольше.

Оценивалось: время удержания позы с момента закрытия глаз до момента, когда:

- ступня опорной ноги сдвигается с места;
- свободная нога касается опоры;
- ребенок, потеряв равновесие, открывает глаза.

Учитывалась: лучшая из 2 попыток, выполненных подряд.

Тест «Челночный бег».

Исходное положение – стойка за стартовой линией, 1 стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для ребенка положении.

Задание: по сигналу «На старт – внимание – марш!» добежать до линии, находящейся на расстоянии 10 метров от линии старта, заступит за нее ногой и, повернувшись, прибежать за линию старта.

Оценивалось: время выполнения задания в секундах.

Учитывался: лучший результат из 2-х попыток, выполненных с перерывом для отдыха.

Тест «Вис на согнутых руках».

Исходное положение – вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью взрослого или скамейке, подобранной в соответствии с ростом ребенка.

Задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше повисеть на согнутых руках.

Оценивалось: время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже хвата.

Учитывался: результат 1 попытки в секундах.

Тест «Прыжок в длину с места».

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине ступни.

Задание: толчком 2-х ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивалось: длина прыжка от линии старта до пятки ближней к ней при приземлении ноги в сантиметрах.

Учитывалась: лучшая из 2-х попыток, выполненных подряд.

Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища».

Исходное положение – сидя на коврикe с согнутыми под прямым углом ногами. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти лежат на коленях. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в течение 30 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

Оценивалось: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных за 30 секунд.

Учитывался: результат 1 попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

Тест «Наклон вперед сидя».

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги на ширине плеч полностью выпрямлены. Взрослый, находясь сбоку или сзади, прижимает ладонями колени ребенка к полу. Руки ребенка вытянуты вперед, кисти, положенные одна на другую, лежат на полу, пальцы упираются в кубик, находящийся между щиколотками.

Задание: медленно, без рывков и раскачивания наклоняться и постараться отодвинуть кубик как можно дальше за линию пяток.

Оценивалось: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей, упирающихся в кубик.

Учитывался: результат одной попытки.

Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке.

Оценка в баллах	Возраст детей				
	5 лет	6 лет	7 лет	8-9 лет	
Тест “Стойка на 1 ноге с закрытыми глазами”					
10	12.0 и более	18.0 и более	28.0 и более	30.0 и более	
9	10.0 – 11.9	12.0 – 17.9	17.0 – 27.9	20.0-29.9	
8	8.0 – 9.9	10.0 – 11.9	14.0 – 16.9	18.0-19.9	
7	7.0 – 7.9	8.0 – 9.9	10.0 – 13.9	15.0-17.9	
6	6.0 – 6.9	7.0 – 7.9	8.0 – 9.9	12.0-14.9	
5	5.0 – 5.9	6.0 - 6.9	7.0 – 7.9	10.0-11.9	
4	4.0 – 4.9	5.0 – 5.9	6.0 - 6.9	8.0-9.9	
3	3.0 – 3.9	4.0 – 4.9	5.0 – 5.9	6.0-7.9	
2	1.0 – 2.9	3.0 – 3.9	4.0 – 4.9	5.0-5.9	
1	0.9 и менее	2.9 и менее	3.9 и менее	4.9 и менее	
Тест “Челночный бег” 2 по 10 м.					
10	6.1 и менее	5.6 и менее	5.2 и менее	5.0 и менее	
9	6.3 – 6.2	6.0 – 5.6	5.2 – 5.1	5.2-5.1	
8	6.5 – 6.4	6.2 – 6.1	5.9 – 5.5	5.4-5.3	
7	6.8 – 6.6	6.5 – 6.3	6.2 – 6.0	5.6-5.5	
6	7.1 – 6.9	6.8 – 6.6	6.4 – 6.3	5.8-5.7	
5	7.3 – 7.2	7.1 – 6.9	6.8 – 6.5	6.2-5.9	
4	7.5 – 7.4	7.5 – 7.2	7.0 – 6.9	6.5-6.3	
3	8.0 – 7.6	7.9 – 7.6	7.3 – 7.1	6.8-6.6	
2	9.0 – 8.1	8.5 – 8.0	7.6 – 7.4	7.0-6.9	
1	9.1 и более	8.6 и более	7.7 и более	7.1 и более	
Тест “Вис на согнутых руках»				«Подтягивания»	
				из виса	Из виса лежа
				мальчики	девочки
10	20.0 и более	25.0 и более	30.0 и более	10	10
9	17.0 – 19.9	18.0 – 24.9	20.0 – 29.9	9	9
8	11.0 – 16.9	13.0 – 17.9	15.0 – 19.9	8	8
7	8.0 – 10.9	10.0 -12.9	13.0 – 14.9	7	7
6	6.0 – 7.9	8.0 – 9.9	10.0 – 12.0	6	6
5	4.0 – 5.9	6.0 – 7.9	9.0 – 9.9	5	5
4	2.0 – 3.9	4.0 – 5.9	7.0 – 8.9	4	4
3	1.0 – 1.9	3.0 – 3.9	5.0 – 6.9	3	3
2	0.1 – 0.9	2.0 – 2.9	3.0 – 4.9	2	2
1	0.0	1.9 и менее	2.9 и менее	1	1
Тест «Прыжок в длину с места»					
10	120 и более	140 и более	155 и более	160 и более	
9	115 - 119	130 – 139	150 – 154	150-159	
8	110 – 114	127 – 129	140 – 149	145-140	
7	107 – 109	122 – 126	135 – 139	139-144	
6	105 – 106	119 – 121	130 – 134	135-138	

5	100 – 104	112 – 118	125 – 129	130-134	
4	90 – 99	108 – 111	122 – 124	125-129	
3	88 – 89	102 -1 07	118 – 121	120-124	
2	77 – 87	95 – 101	107 и 117	110-119	
1	76 и менее	94 и менее	106 и менее	109 и менее	
Тест «Повторное сгибание и разгибание туловища» за 30 сек.				За 1 мин.	
				мальчики	девочки
10	18 и более	20 и более	22 и более	28	22
9	17	19	21	27	21
8	16	18	20	26	20
7	14 – 15	17	19	25	19
6	13	16	18	23-24	17-18
5	12	15	17	21-22	15-16
4	11	14	16	19-20	13-14
3	10	13	15	18	12
2	8 – 9	11 – 12	14	17	11
1	7 и менее	10 и менее	13 и менее	16 и меньше	10 и меньше
Тест «Наклон вперед сидя»					
10	21 и более	22 и более	23 и более	23 и более	
9	14 – 20	16 – 21	17 – 22	17-22	
8	11 – 13	14 – 15	15 - 16	15-16	
7	9 – 10	11 – 13	11 – 14	11-14	
6	7 – 8	9 – 10	9 – 10	9-10	
5	5 – 6	7 – 8	7 – 8	7-8	
4	3 – 4	5 – 6	6 – 7	6-7	
3	2	3 – 4	4 – 5	4-5	
2	1	2	3	3	
1	0 и менее	1 и менее	2 и менее	2 и менее	

Контрольные упражнения для детей первого года занятий.

Вольные упражнения.

№	Упражнение	Методические указания
1	Равновесие «цапля»	Фиксация положения 2 сек.
2	Упор стоя согнувшись	
3	Кувырок вперед в сед	
4	Сед в группировке	Захватить голени руками
5	Лечь на спину	
6	Пережат на 360 градусов	
7	Сед руки в стороны	
8	Складка	Фиксация положения 2 сек.
9	Сед в группировке	Захватить голени руками
10	Пережат в стойку на лопатках	Прямое положение тела, фиксация 2 сек.
11	Пережат в упор присев	
12	Прыжок вверх прогнувшись	Приземлиться в «доскок»
13	Встать руки вверх	

Акробатические прыжки.

№	Упражнение	Методические указания
1 серия		
1	Упор присев	
2	2 кувырка вперед	Голени захватить руками
3	Прыжок вверх прогнувшись	Тело прямое, приземление в «доскок»
2 серия		
1	Упор присев	
2	Кувырок вперед	Захватит голени руками
3	Пережат боком в группировке	
4	Кувырок вперед	
5	Прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180 градусов	Прямое положение тела

Гимнастические прыжки.

Выполняются 2 прыжка с гимнастического коня поперек, высотой 95 см. на точность приземления.

№	Упражнение	Методические указания
1	Забежать по наклонной гимнастической скамейке, принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70 на 70 см.	Постараться приземлиться в «доскок»

2	Забежать по наклонной скамейке, принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в квадрат 70 на 70.	Успеть натянуть ноги в разведении, постараться приземлиться в «доскок»
---	--	--

Гимнастическая полоса препятствий.

№	Упражнение	Методические указания
1	Челночный бег, перенести 3 кубика в соответствующего цвета обручи	Можно нести только 1 кубик за 1 раз
2	Заползти вверх на животе по наклонной скамейке на гимнастическую стенку	Подтягиваться одновременно 2-мя руками Высота 3-4 рейка
3	Выполнить горизонтальное лазание 3 метра до возвышения 50 см.	
4	Спрыгнуть в глубину	
5	На мате у гимнастической стенки сделать 10 раз повторное сгибание-разгибание туловища	Руки скрещены на груди
6	Подлезть под 1 гимнастическую палку (лежащую между гимнастическими скамейками) и перепрыгнуть через 2-ю и т. д.	
7	Сделать финишное ускорение	

Контрольные упражнения для детей второго года занятий.

Вольные упражнения.

№	Упражнение	Методические указания
1	Равновесие «цапля»	Руки в стороны, фиксация 2 сек.
2	Упор стоя согнувшись	
3	Кувырок вперед в сед	
4	Сед углом, руки в стороны	
5	Наклон вперед «складка»	Фиксация 2 сек.
6	Лечь на спину	
7	«Мост»	Фиксация 2 сек.
8	Пережат в сед в группировке	
9	Пережат назад в стойку на лопатках	Фиксация 2 сек.
10	Пережат в упор присев	
11	Прыжок вверх прогнувшись	Приземление в «доскок»
12	Встать руки вверх	

Акробатические прыжки.

№	Упражнение	Методические указания
1 серия		
1	«Старт пловца»	
2	Кувырок вперед	Плотная группировка
3	Прыжок вверх, ноги врозь	
4	Кувырок вперед	Плотная группировка
5	Прыжок вверх прогнувшись	
2 серия		
1	«Старт пловца»	
2	Кувырок в упор присев, ноги скрестно	Плотная группировка
3	Поворот кругом	
4	2 кувырка назад	
5	Переворот боком	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180 гр.	Прямое туловище, дотянутые ноги

Гимнастические прыжки.

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперек высотой 95 см. с разбега не менее 10 м.

№	Упражнение	Методические указания
1	Выполнить наскок в сед на пятки, перейти в упор присев и соскочить прыжком вверх прогнувшись	Попытаться попасть в «доскок»

1	Выполнит наскок в сед на пятки, перейти в упор присев и соскочить прыжком вверх прогнувшись ноги врозь	Попытаться попасть в доскок
---	--	-----------------------------

Батут.

№	Упражнение	Методические указания
1	3-4 прыжка вверх	Руки внизу
2	Прыжок в сед и обратно	
3	Прыжок в упор стоя на коленях и обратно	
4	¼ сальто вперед на живот и снова в упор стоя на коленях	
5	Прыжок на ноги	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180 гр.	
7	2-3 прыжка вверх	Руки вверх
8	Соскок прыжком вверх-вперед	

Гимнастическая полоса препятствий.

№	Упражнение	Методические указания
1	Челночный бег, перенести 3 кубика в соответствующего цвета обручи	Можно нести только 1 кубик за 1 раз
2	Бег змейкой, обежать 5-6 конусов	
3	Заползти на животе по наклонной скамейке на гимнастическую стенку	Подтягиваться 2-мя руками. Высота 3-4 рейка
4	Выполнить вертикальное лазание 3 метра до возвышения 50 см.	
5	Спрыгнуть в глубину	
6	На мате у гимнастической стенки сделать 10 раз повторное сгибание и разгибание туловища	Руки скрещены на груди
7	Подлезть под 1 гимнастическую палку (лежащую на гимнастической скамейке) и перепрыгнуть через 2-ю и т. д.	
8	Сделать финишное ускорение.	

Контрольные упражнения для детей 3 года занятий.

Вольные упражнения.

№	Упражнение	Методические указания
1	Равновесие «цапля»	Фиксация 2 сек.
2	Упор стоя согнувшись	
3	Кувырок вперед в сед	
4	Сед руки в стороны	
5	Наклон вперед «складка»	Колени прямые, живот касается ног, фиксация 2 сек.
6	Лечь на спину	
7	«Мост»	Плечи над кистями или заведены за кисти
8	Перекат вперед в сед в группировке	
9	Перекат в стойку на лопатках	Фиксация 2 сек. Туловище прямое.
10	Перекат в упор присев	
11	Прыжок вверх прогнувшись	Приземление в «доскок»
12	Встать руки вверх	

Акробатические прыжки.

№	Упражнение	Методические указания
1 серия		
1	«Старт пловца»	
2	Кувырок вперед	
3	Прыжок вверх ноги врозь	Прямое туловище, натянутые ноги
4	Кувырок вперед	
5	Прыжок вверх прогнувшись	
2 серия		
1	«Старт пловца»	
2	Вальсет – 2 переворота в сторону	
3	2 кувырка назад	
4	Прыжок вверх с поворотом на 180 гр.	

Гимнастические прыжки.

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперек высотой не менее 105 см. с разбега не менее 10 м.

№	Упражнение	Методические указания
1	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	Натянутое положение частей тела, попытаться попасть в «доскок»
2	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись ноги врозь.	

Батут.

№	Упражнение	Методические указания
1	3-4 прыжка вверх, руки вверх	
2	Прыжок в сед и обратно	
3	Прыжок в стойку на коленях и обратно	
4	1/4сальто вперед на живот и обратно	
5	Прыжок вверх с поворотом направо на 180 гр.	Прямое туловище и ноги
6	Прыжок вверх с поворотом налево на 180 гр.	Прямое туловище и ноги
7	Прыжок на спину и обратно	
8	Прыжок на спину и обратно	
9	2-3 прыжка вверх, руки вверх	
10	Соскок прыжком вверх-вперед	Попытаться попасть в «доскок»

Гимнастическая полоса препятствий.

№	Упражнение	Методические указания
1	Челночный бег, перенести 3 кубика в соответствующего цвета обручи	Можно нести только 1 кубик за 1 раз
2	Бег змейкой, обежать 5-6 конусов	
3	Заползти в упоре лежа сзади согнув ноги по наклонной скамейке вверх	Скамейка на 3-4 рейке
4	Залезть по гимнастической стенке до ориентира	
5	Выполнить горизонтальное лазание 3 метра без помощи ног, спуститься на возвышение 50 см.	Обязательны страховочные маты
6	Из «старта пловца» спрыгнуть прыжком вверх с поворотом на 180 гр.	
7	На мате у стенки на скорость выполнить 10 раз повторное сгибание-разгибание туловища, руки за голову	
8	Подлезть под 1 гимнастическую палку (лежащую на гимнастической скамейке), перепрыгнуть через 2-ю и т. д.	
9	Сделать финишное ускорение	

**Контрольные упражнения для детей 4 года занятий. 3 юношеский разряд
Мальчики**

Вольные упражнения

Комбинация выполняется без учёта времени.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Поднимаясь на носки, руки вперёд кувырок вперёд в присед руки вперёд	Захватывать голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	1,0
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед руки вверх.			1,0
3	Наклон (2 сек.)	Фиксация наклона не менее 2 сек.	Отсутствие фиксации наклона - элемент не засчитывается.	1,0
4	Кувырок назад в упор присев			1,5
5	Стойка на лопатках (2 сек.).	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Незначительное отклонение от вертикального положения – 0,1 – 0,3 балла. Сгибание туловища – 0,1 - 0,3 балла	1,5
6	Лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лёжа на спине	В положении «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: до 15 ⁰ – 0,1 балла от 15 ⁰ -44 ⁰ – 0,3 балла 45 ⁰ и более – 0,5 балла	1,0
7	Поворот на 180 ⁰ в положение лёжа на животе руки вверх			0,5
8	Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых			0,5
9	Выпрямляя руки, упор присев			0,5
10	Прыжок вверх прогнувшись			1,5

Конь

При выполнении упражнения смещать тело на опорную руку

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			
1	Наскок в упор (обозначить)	Фиксация упора не менее 1 сек.	Фиксация упора менее 1 сек. – 0,3 балла	1,0
2	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)			6,0 (1 балл каждый мах)
3	Махом влево, перемах левой вперёд			1,0
4	Перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню			2,0

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.			
1	Размахивания в висе	Выполнять не менее 2 махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах – 0,5 балла.	2,5
2	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)			1,0
3	Вис прогнувшись (2сек.)			1,5
4	Вис согнувшись			0,5
5	Разгибаясь мах назад			1,0
6	Мах вперёд			1,0
7	Махом назад соскок.			2,5

Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку 50 см.			10

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Параллельные брусья

Разрешается использование дополнительных средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине, держась руками за брусья			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			2,0
2	Разгибаясь вперёд - махи в упоре	Не менее 4 махов в каждую сторону Махи выполняются прямым телом	Отсутствие разгиба вперёд – элемент не засчитывается За каждый недостающий мах – 0,5 балла. Согнутое тело при выполнении махов – 0,3 балла	1,0+4,0
3	Соскок махом назад встать внутри брусьев			3,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину маты

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Размахивания изгибами	Не менее 4 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	4,0
2.	Подъём переворотом в упор	Выполнять без потери темпа	Потеря темпа– 0,1-0,3 балла. Остановка – 0,5 балла	3,0
3.	Кувырок вперёд в вис углом			2,0
4.	Размахивания изгибами. Соскок назад	Не менее 2 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	1,0

Контрольные упражнения для детей 4 года занятий. 3 юношеский разряд

Девочки – «Спортивная гимнастика»

Опорный прыжок

Горка матов 50 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в доскок.	В полёте тело, ноги прямые, стопы оттянутые.		10

Разновысокие брусья

1. Упражнение выполняется на низкой жерди.

2. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – вис на нижней жерди. В случае, если гимнастка достает маты ногами, допускается сгибание в тазобедренных суставах.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Подъём переворотом в упор.	Выполнять силой.	Выполнение элемента с помощью отталкивания ногами – 0,5	2,0
2.	Кувырок вперёд в угол (О).	Угол фиксировать не менее 1 сек. Разрешается сгибание рук при выполнении кувырка.	Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0
3.	Продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально (О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать вис согнувшись не менее 1 сек.	При выполнении продева: касание жерди – 0,3 удар по жерди – 0,5 Фиксация вися согнувшись менее 1 сек – 0,5	2,0
4.	Вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди (О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать положение вис согнувшись ноги вертикально не менее 1 сек.	Касание жерди при выполнении вынимания – 0,3 Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0

5.	Разгибаясь вперёд, соскок.	Соскок выполнять прямым телом.		2,0
----	----------------------------	--------------------------------	--	-----

Бревно

1. Составляется произвольно из представленных элементов.
2. Упражнение оценивается, когда спортсменка встала на бревно. Встать на бревно произвольно.
3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.

И.П. – стоя на бревне поперёк, руки в стороны. Попадание в и.п. любым способом.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Равновесие любое.	Равновесие держать не менее 3 сек.		2,0
2.	Два прыжка вверх с двух на две.	Выполнять без смены ног.	Недостаточная высота прыжков – 0,1-0,3	2,0
3.	Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена («Цапелка»).	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять через пассе, колено вперёд. Поднимание прямой ноги 45° и выше.	Ниже 45° – 0,3 Отсутствие касания носка колена - 0,1	1,5
4.	Приставные шаги с каждой ноги.	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять на прямых ногах.		1,0
5.	Присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны.			1,5
6.	Шаги на полупальцах, руки в стороны.	Не менее четырёх шагов.	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 - 0,3	1,0
7.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх – 0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх – 0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренных суставах – 0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие, приставляя ногу упор присев.			1,5
2.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.	0,5
3.	Стойка на лопатках (2 сек.)	Выполнять без угла в тазобедренных суставах.	Сгибание в тазобедренных суставах: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	1,0
4.	Наклон	Пальцы рук дальше стоп. Фиксация положения наклон не менее 2 сек.	Касание пальцами рук: пальцев ног- 0,1 стоп – 0,3 голени – 0,5 Фиксация наклона менее 2 сек. – 0,3	1,0
5.	«Шпагат» любой (2 сек.)			1,0
6.	Кувырок назад в группировке в упор присев		Отсутствие захвата голени руками – 0,3	1,0
7.	Стоя по направлению движения, переворот боком («колесо»), встать боком ноги врозь, руки в стороны.	Выполнять через выпад, стойку на руках ноги врозь; без видимых углов в тазобедренных суставах.	В стойке на руках ноги врозь: отклонение от вертикали – 0,1 -0,3; Сгибание в тазобедренных суставах: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	2,0
8.	«Мост»	Выполнять из положения лёжа. Ноги, руки прямые. Ноги вместе. Руки перпендикулярны полу.	Отклонение плеч от вертикали: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	1,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать не менее 1 сек.	Фиксация доскока менее 1 сек – 0,3	1,0

Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но недостаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Шведская стенка	3-5
3	Перекладины для подтягивания	3-5
4	Гимнастические скамейки	2-3
5	Спортивные предметы (скакалки, мячи, обручи)	15-25
6	Ковровое покрытие пола	1
7	Канат	1
8	Гимнастические палки	15-25
9	Помпоны	30-50
10	Игровой парашют	1
11	Пластиковые кубики (4 цвета)	100

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество
1	Спортивная форма	1 комплект

Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	1. Бердышев С. Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002. 2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2005 - 240 с.
2	Художественная литература	1. Волков Р. В. Моя снежная мечта, или Как стать победительницей : [роман] / Роман Волков. – Москва : ЭКСМО, 2014 2. Жвалевский А. Открытый финал : повесть / Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак ; ил.: Двоскина Евгения. – Москва : Время, 2016 – 256 с.
3	Энциклопедии и справочники	1. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007 2. Володин В. А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010. 3. Шалаева Г. П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
4	Медиатека	Презентации на тему «ОФП»: https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-na-temu-obshchaia-fizicheskaia-podgo.html
5	Электронные образовательные ресурсы	https://www.burtasy.ru
6	Методические материалы	Методические материалы по физической культуре и спорту: https://moluch.ru/keywords/физическая%20культура%20и%20спорт/

Кадровые ресурсы: тренер.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной программы.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Движение. Только вперёд!» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе Рабочей программы воспитания ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им. Н.А. Лавровой» и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Движение. Только вперёд!».

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - 269 с.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1996. –№1. С.23–25.
3. Бердышев С. Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2005 - 240 с.
5. Визитей Н. Н. Физическая культура и спорт как социальное явление. Философские очерки. – Кишинев –Штиинца, 1986. –162 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
7. Доронова Т., Якобсон С. Программа воспитания и обучения детей от 3 до 6 лет в детском саду "Радуга". М., 1993, с. 15 - 90.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012 - 448 с.
9. Лубышева Л.И. и др. Спортсизация в общеобразовательной школе/ под общ. ред. докт. педаг. наук, профессора Л.И. Лубышевой. – Москва. : Научно издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. - М.: Академия. 2001, с. 39 - 51.
12. Столяров В.И., Ипатов Д.И. Проблема гуманизации современного спорта и пути ее решения //Ценности спорта и пути его гуманизации(Духовность. Спорт. Культура. Вып. II): Сб. /Сост. и ред. В. И. Столяров. - М.: РАО, Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1996, с. 49-180.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014 - 464 с.
14. Холодов. В. С. Кузнецов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: «Академия», 2003 г.

Литература для учащихся и родителей:

1. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007.
2. Володин В. А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
3. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
4. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
5. Шалаева Г. П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.