

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «СШ № 2»

М.В. Одегов

« 31 » августа 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ 4 - 6 ЛЕТ**

Срок реализации - 1 год

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Бурцева Галина Анатольевна,

Гоштонар Людмила николаевна,

Гурьева Эльвира Владимировна

Новоуральск

2024

О Г Л А В Л Е Н И Е

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана	11
Общая физическая подготовка	11
Специальная физическая подготовка	13
Спортивно-техническая подготовка	15
Музыкально-ритмическая подготовка	17
Контрольные испытания	17
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ	26
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31
Приложение	
Протокол сдачи контрольных нормативов	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для детей 4-6 лет (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы определяется необходимостью подготовить детей к поступлению в школу. Дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а, значит, провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения уже к 5 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Выбор акробатики неслучаен. Акробатические упражнения развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве акробатическая подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ дошкольных образовательных организаций, потребность семьи в дополнительном образовании детей дошкольного возраста в сфере физического воспитания. Спортивная школа, обладая квалифицированными педагогическими кадрами, соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы для дошкольников.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Устава МАУДО «СШ № 2».

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 4-6-ти лет в спортивно-оздоровительных группах с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и условий спортивной школы. Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Выпускники дошкольных образовательных организаций, закончившие обучение по данной программе, могут быть зачислены на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Материал, определяющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского коллектива спортивной школы.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных упражнений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и акробатических упражнений. Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнений, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия. Предполагается, что развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер. Это способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, музыкально-ритмическая), как это принято в практике планирования тренировочного процесса. Часы теории и практики интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений. Теоретические сведения могут сообщаться в течение 1-3 минут в начале и в конце практического занятия, непосредственно в процессе выполнения упражнений, во время отдыха между заданиями.

Занятия могут проводиться на базе спортивной школы или на базе детского сада, если имеются необходимые условия.

Программа адресована детям 4-6 лет, обучающимся в спортивно-оздоровительных группах.

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12 минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки, удержание заданной позы) могут длиться 5-15 секунд с интервалами отдыха до 2-3 минут. Продолжает совершенствоваться нервная система. В пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц активно созревает.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 5 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений. Возраст 4-7 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2-4) и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано с повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступны более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложно координированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных

способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является возраст ребенка и отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы – 12-15 человек, минимальная наполняемость – 10 занимающихся, максимальное число детей, одновременно находящихся в группе (с учетом резервного состава) – 30 человек.

Режим занятий определяется в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19. Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта для детей до 8 лет рекомендуются 2-3 раза в неделю продолжительностью до 45 минут. Спортивная школа организует занятия в течение учебного года продолжительностью 40 недель. При недельной 2 часагодовой объем 80 часов, если планируется 3 часа– 120 часов в год. Срок освоения программы – 1 год.

Материал программы дифференцирован в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для обучения содержания программы.

3. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала, освоение более сложных упражнений.

Форма обучения – очная. На занятиях используются фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая формы организации обучения. Основной вид занятий – практическое занятие, хотя возможны и экскурсии, и мастер-классы. Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия – зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;

- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, тренер-преподаватель выступает в роли помощника, инструктора, после проверяется выполнение задания;

- открытые занятия, на которых демонстрируются полученные умения и навыки в разнообразных видах упражнений.

Формами подведения результатов являются контрольные испытания (тестирование) и открытое занятие или мероприятие. Текущий контроль осуществляется с помощью наблюдений и анализа выполнения движений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие физических способностей и мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом посредством организации их целенаправленной творческо-двигательной деятельности.

Содержание программы направлено на решение следующих **задач**:

обучающих -

- формирование двигательных умений и навыков, игровых действий;
- совершенствование физических качеств, пространственной ориентировки, чувства ритма;
- обучение основам техники акробатических упражнений, прыжков на батуте и двойном минитрампе;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование умения справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей, развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- ознакомление с элементарными знаниями по безопасности жизнедеятельности, о пользе занятий физическими упражнениями, выполнении движений, формирование первичных представлений о здоровом образе жизни;
- освоение детьми физкультурной и пространственной терминологии, обогащение словарного запаса;
- формирование умения использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

развивающих –

- содействие укреплению здоровья, полноценному физическому развитию дошкольников;
- привитие навыков правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- развитие произвольности внимания, памяти, наблюдательности, мышления, двигательного воображения, осмысленной моторики;

воспитательных –

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в физическом совершенствовании;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям, стремления к точности, красоте, пластичности, естественности движений;
- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей и др.);
- обучение детей взаимодействию и взаимопомощи в процессе выполнения заданий, умению поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- стимулирование инициативности, самостоятельности, творчества в организации подвижных игр, осознанного выполнения правил игры;

- приучение детей помогать готовить спортивный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Задача приобщения детей в последующем к занятиям в отделении прыжков на батуте остается, несомненно, приоритетной.

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 4-5 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении и научить приемам элементарной самостраховки. В работе с детьми 6-7 лет надо акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Все вышеперечисленные задачи решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы для детей 4-6 лет

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов						Формы контроля
		4-5 лет, 5-6 лет			6-7 лет			
		всего	практика	теория	всего	практика	теория	
1.	Общая физическая подготовка	34	34	В процессе практических занятий	50	50	В процессе практических занятий	Тестирование
1.1	Строевые упражнения	2	2		4	4		Анализ выполнения движений
1.2	Ходьба, бег	7	7		10	10		
1.3	Легкоатлетические упражнения	5	5		7	7		
1.4	Упражнения в ползании, лазании	6	6		8	8		
1.5	Упражнения с мячом	6	6		10	10		
1.6	Упражнения в равновесии	6	6		9	9		
1.7	Дыхательные и звуковые упражнения	2	2		2	2		
2.	Специальная физическая подготовка	18	18		25	25		Тестирование
2.1	Упражнения для развития координации	6	6		9	9		Анализ выполнения движений
2.2	Упражнения для развития гибкости	6	6		8	8		
2.3	Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств	6	6		8	8		
3.	Спортивно-техническая подготовка	14	14		23	23		Открытое занятие
3.1	Акробатические упражнения	6	6		10	10		Анализ выполнения движений
3.2	Упражнения на батуте	4	4		6	6		
3.3	Упражнения на двойном мини-трампе	4	4		7	7		
4.	Музыкально-ритмическая подготовка	12	12		20	20		Открытое занятие
4.1	Упражнения на согласование музыки и движений	8	8		14	14		Анализ выполнения движений
4.2	Танцевальные движения	4	4		6	6		
5.	Контрольные испытания	2	2		2	2		Тестирование
Всего часов:		80	80		120	120		
Объем работы за год (недель)		40			40			
Количество часов в неделю		2			3			

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Строевые упражнения

Теория: правила безопасности при выполнении строевых упражнений; общее понятие о строе, шеренга и колонна; действия в строю; интервал, дистанция.

Практика:

- основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу самостоятельно и по сигналу на время, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; расчет;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим капитанам», «Хоровод» и др.

1.2. Ходьба, бег

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения при ходьбе и беге, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений в ходьбе и беге.

Практика:

- подражательные движения (мышка, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, птица, косичка, ножницы и т.п.);
- сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);
- чередование и разновидности видов ходьбы и бега (на носках, скрестный, широкий шаг, подскоки, галоп и т.п.);
- с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Спортсмены, солдаты, часовые, разведчики», «Самолеты», «Ловишки», «Слушай сигнал», «Поезд», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний» и др.

Продвинутый уровень

- с изменением направления и темпа движения по сигналу, челночный бег;
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.

1.3. Легкоатлетические упражнения

Теория: правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Практика:

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

- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Перебежки», «С кочки на кочку», «Вызов номеров», «День и ночь», «Эстафеты с бегом», «Прыжок за прыжком» и др.

1.4. Упражнения в ползании, лазании

Теория: правила безопасного поведения, значение и способы выполнения упражнений в ползании и лазании.

Практика:

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между и под предметами (течет «ручей» под мостом, между деревьев и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;
- по веревочной лесенке, паутине;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Полоса препятствий», «Ползуны», «Туннель», «Колдунчик» и др.

Продвинутый уровень

- лазание по канату.

1.5. Упражнения с мячом

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, значение и способы выполнения упражнений с мячом.

Практика:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Прокати-догони», «Подбрось-поймай», «Школа мяча», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Ловкая подача», «Вышибалы», «Собачка», «Мяч через сетку» и др.

Продвинутый уровень

- игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

1.6. Упражнения в равновесии

Теория: правила безопасности, значение и способы выполнения упражнений в равновесии.

Практика:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;

- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- подвижные игры «Самый устойчивый», «Цапля и ласточка», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

Продвинутый уровень

- ходьба по двум переставляемым предметам.

1.7. Дыхательные и звуковые упражнения

Теория: значение дыхания при выполнении физических упражнений, согласование дыхания с движениями, способы выполнения дыхательных и звуковых упражнений.

Практика:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Гудок парохода» и др.);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; имитация движений грузчиков, дровосеков («у-у-у-х», «х-а-а» и др.);
- сопровождение рассказа, речитатива движениями;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»; при закрытой правой, затем левой ноздре тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития координации:

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения);
- стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);
- прыжок с высоты (скамейка, стопка матов и т.д.) на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, с продвижением вперед;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.);
- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Воробушки и кошка», «Пустое место», «Мяч на полу», «Домики», «Иголочка-ниточка-узелок», «Лиса в курятнике», «Хвостики», «Парашютисты» и др.

Продвинутый уровень

- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- прыжки через скакалку с вращением скакалки назад, руки скрестно, с продвижением назад, в сторону, в приседе, вдвоем, втроем и др.;
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.).

2.2. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила безопасности, значение и способы выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой;
- подражательные движения (колечко, корзинка, верблюд, стрела, бабочка и т.п.);
- возле гимнастической стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- полушпагат на левую, правую ногу;
- подвижные игры «Передача мяча», «Путаница», «Мостик и кошка» и др.

Продвинутый уровень

- шпагаты: поперечный, на правую и левую ногу;

- сидя спиной к стенке, ноги врозь согнуты, взяться руками за рейку на уровне головы, прогибаясь и выпрямляя руки и ноги, подняться в мост.

2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.

Практика:

- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);
- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);
- вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- запрыгивание на повышенную опору (на стопку матов, скамейку и т.п.);
- подвижные игры «Догонялки по кругу», «Вороны и воробьи», «Воробушки-попрыгунчики», «Рыбак и рыбки», «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

Продвинутый уровень

- приседание на одной ноге «пистолетик»;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- многократные прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед, назад, с двойным вращением скакалки и др.

3. Спортивно-техническая подготовка

Теория: правила безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на батуте и двойном мини-трампе, основы техники выполнения упражнений.

Практика.

В таблице 1 представлены упражнения спортивно-технической подготовки для дошкольников от стартового уровня до продвинутого.

Для преодоления монотонности многократных повторений упражнений используются подвижные игры «Лиса и ежики», «Пузырь», «Лесник», «Дубок-березка», «Море волнуется», «Самый лучший», «Фигуры», «Шагающий мостик», «Акробатические ловишки», «Полоса препятствий» и др.

Таблица 1

Упражнения для спортивно-технической подготовки для детей 4-6 лет

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
3.1. Акробатические упражнения		
• подражательные движения (колобок, ежик, неваляшка и т.п.); • группировка сидя, лежа, стоя; • перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны; • стойка на лопатках; • мост из положения лежа с помощью.	• кувырок вперед; • кувырок вперед согнувшись ноги врозь; • кувырок назад в группировке на наклонной плоскости; • мост из положения лежа; • стойка на голове и руках, на руках с помощью; • равновесие «ласточка»; • различные соединения из освоенных упражнений.	• кувырок назад в группировке; • кувырок вперед с разбега; • стойка на голове и руках; • стойка на руках; • мост наклоном назад; • из моста поворот в упор присев; • переворот боком; • различные соединения из освоенных упражнений.
3.2. Упражнения на батуте		
• ходьба с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок); • «качи» – прыжки вверх, «солдатином», руки на поясе, с движением рук; • прыжки на четвереньках и встать; • соединения из различных прыжков.	• подражательные упражнения в прыжках (ракета, кенгуру, космонавт и т.п.); • прыжок на колени после качей и встать; • прыжок в сед и встать; • прыжок в группировке; • прыжок с поворотом на 180°; • соединения из различных прыжков.	• прыжок ноги врозь согнувшись; • прыжок согнувшись; • прыжок с поворотом на 360°; • прыжок на живот и встать; • прыжок на спину; • соединения из различных прыжков.
3.3. Упражнения на двойном мини-трампе		
• подражательные упражнения в прыжках (ракета, кенгуру, космонавт и т.п.); • в зоне подскока прыжки с различным положением рук; • в соскок прыжки с различным положением рук; • правильное приземление.	• в зоне подскока прыжок в группировке; • в соскок: прыжки в группировке, ноги врозь согнувшись, согнувшись, с поворотом на 180°; • соединения из освоенных прыжков.	• в зоне подскока: прыжки согнувшись, ноги врозь согнувшись; • в соскок: прыжок с поворотом на 360°; сальто вперед; • наскок с разбега; • соединения из освоенных прыжков

Для совершенствования освоенных элементов детям предлагают их соединения. Можно привлекать обучающихся к самостоятельному составлению и

демонстрации связок, тем самым способствуя развитию их творческих способностей. При этом следует обращать внимание на качество и красоту выполнения упражнений, точность положений, логичность соединений (конечное положение выполненного элемента является исходным для следующего).

4. Музыкально-ритмическая подготовка

4.1. Упражнения на согласование музыки и движений:

Теория: правила безопасного поведения при выполнении упражнений, общее понятие о ритме, «сильной доле» в музыке.

Практика:

- ритмические упражнения с движениями рук, с хлопками и т.п.;
- акцентированная ходьба; подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, лиса, медведь, собачка и т.п.);
- дирижирование, рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук;
- общеразвивающие упражнения под музыку, ритмическая гимнастика;
- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- ритмические движения; свободный танец;
- музыкально-подвижные игры: «Громко-тихо», «Круг и кружочки», «Птицы и клетка», «Запомни мелодию», «Змейка», «Творческая импровизация» и др.

Продвинутый уровень

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

4.2. Танцевальные движения:

Теория: правила безопасности, основы техники выполнения упражнений.

Практика:

- танцевальные шаги: с носка, на носках, высокий, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;
- пружинные, плавные и волнообразные движения руками;
- элементы народно-характерных и современных танцев: «ковырялочка», «елочка», «припадание» и др.

Продвинутый уровень

- «гармошка», рок-н-ролл, «танец» вприсядку с выбрасыванием ног вперед.

5. Контрольные испытания

Теория: правила безопасности, методика проведения контрольных испытаний, результаты тестирования.

Практика:

- прыжок в длину;
- бег на 20 метров.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы соотнесены с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка.

Исходя из этого, планируются следующие итоги:

- ребенок овладевает основными способами физкультурно-спортивной деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; обладает элементарными представлениями из области физической культуры естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения.

Метапредметные результаты:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (движение, время, круг, треугольник, линия, функция и др.) в процессе обучения физкультурной и пространственной терминологии;
- овладение регулятивными универсальными учебными действиями (УУД), позволяющими детям управлять своими движениями, контролировать и корректировать их в соответствии с двигательной задачей, справедливо оценивать

свои результаты и результаты товарищей; проявлять инициативность, самостоятельность в организации подвижных игр, совместных действий;

- овладение коммуникативными УУД, способствующими проявлению навыков взаимодействия, сотрудничества и взаимопомощи при совместной игровой деятельности, в процессе выполнения заданий, упражнений, умений поддерживать дружеские отношения со сверстниками;

- овладение познавательными УУД, определяющими количество освоенных упражнений, качество их выполнения, в процессе развития произвольности внимания, двигательной памяти, способности наблюдать, сравнивать, анализировать недостатки и успехи, устанавливая причинно-следственные связи, демонстрировать сочетания действий при выполнении заданий на основе аналогий и проявления двигательного воображения.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, представлены следующими компонентами:

- проявление устойчивой потребности в активной двигательной деятельности и физическом совершенствовании, начальной мотивации к занятиям физической культурой, индивидуального интереса к различным видам спорта;

- понимание своих возможностей, использование физических упражнений, подвижных игр в самостоятельной двигательной деятельности;

- проявление эстетического отношения к физическим упражнениям, стремления к точности, красоте, пластичности, естественности движений;

- демонстрация самостоятельности, ответственности, осознанного выполнения правил безопасного и социально одобряемого поведения, правил игры, доброжелательности, помощь в подготовке спортивного инвентаря к занятиям физическими упражнениями, уборки его на место.

Предметные результаты:

- освоение соответствующих возрасту знаний о пользе занятий физическими упражнениями, здоровом образе жизни, безопасном поведении в процессе занятий, правильном выполнении движений, некоторых видах спорта;

- овладение подвижными играми с правилами;

- наличие опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- различные варианты ходьбы и бега;

- принятие и удержание положения правильной осанки;

- бег с максимальным ускорением (20 метров);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжок в длину с места толчком двух ног;
- броски и ловля мяча различными способами с различных расстояний;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 секунд;
- хождение по гимнастической скамейке (ширина до 10 см) переменным, приставным шагом;
- лазание по гимнастической стенке с чередованием ног и рук;
- выполнение простейших акробатических упражнений и прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе используется стандартный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря в спортивном зале представлен в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендуемый перечень оборудования и инвентаря в спортивном зале

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Мин. кол-во
1	Гимнастические маты	шт.	4
2	Батут спортивный (или индивидуальный)	шт.	1
3	Гимнастическая стенка (4 пролета)	шт.	1
4	Приставные лестницы (доски) к стенке	шт.	1
5	Перекладина (навесная к стенке)	шт.	1
6	Скамейки гимнастические (длина 2,5 м.)	шт.	1
	высота 30 см		1
	высота 40 см		1
7	Канат гимнастический (или веревочная лестница)	шт.	1
8	Двойной мини-трамп	шт.	1
9	Скакалки	шт.	10
10	Обручи: диаметр 50 см	шт.	5
	диаметр 70 см		5
	диаметр 90 см		10
11	Гимнастические палки	шт.	10
12	Шнуры: длина 75 см	шт.	10
	длина 4,5 м		1
13	Мячи резиновые: диаметр 20-25 см	шт.	10
	диаметр 10-12 см		10
	диаметр 6-8 см		10
14	Мячи волейбольные	шт.	10
15	Мяч баскетбольный	шт.	2
16	Мяч-фитбол (диаметр не менее 55 см)	шт.	2
17	Мячи набивные (вес 800 - 1000 г.)	шт.	10
18	Волейбольная сетка	шт.	1
19	Баскетбольные щиты с корзинами	комплект	1
20	Конусы	шт.	4
21	Планка с разметкой для прыжка в длину (или рулетка)	шт.	1
22	Секундомер	шт.	1
23	Звуковоспроизводящая аппаратура	комплект	1

Информационное обеспечение.

Информационная образовательная среда обеспечивается наличием электронных образовательных ресурсов и профессиональной компетентностью работников, их использующих. При организации обучения с применением дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов широко используются материалы сети Интернет с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» – Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.
5. Гимнастика для осанки и укрепления спины.
6. Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс.
7. Веселая зарядка.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
4. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
5. Сайт Европейского Гимнастического Центра: www.europegym.ru

Кадровое обеспечение.

Важнейшая роль в реализации программы принадлежит тренеру-преподавателю, организующему и направляющему двигательную активность детей. Умение методически правильно провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития у ребенка интереса к физической культуре и спорту, формирования необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение концертмейстера, обеспечивающего взаимосвязь спортивных и танцевальных движений.

Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование либо специальную подготовку, отвечать требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников. При работе с детьми раннего возраста обязательно наличие у тренера-преподавателя квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (глава 5, статья 48) педагогические работники обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья;
- систематически повышать свой профессиональный уровень.

Методические материалы.

Программа обеспечена методическим фондом, в котором имеются специальная литература, методические разработки, в том числе педагогов нашей школы (таблица 3).

Таблица 3

Обеспечение программы методической продукцией

№ п\п	Методическая продукция
1.	Бурцева Г.А., Гоштонар Л.Н., Костина Т.В., Гурьева Э.В. Использование подвижных игр на занятиях в спортивно-оздоровительных группах детей дошкольного возраста: методические рекомендации. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2018.
2.	Бурцева Г.А., Полкова О.В., Костина Т.В., Гоштонар Л.Н., Шаталова С.И. Методика обучения акробатическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации /под ред. Г.А. Бурцевой. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2015.
3.	Гурьева Э.В. Упражнения для развития гибкости: методические рекомендации. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2013.
4.	Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
5.	Игры для детского сада. Развитие талантов ребенка через игру. Иллюстрированный словарь игровых приемов /Под общей ред. В.М. Букатова. – СПб.: Речь; Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009.
6.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

7.	Бурцева Г.А. Организация и методика проведения занятий с мячом в спортивно-оздоровительных группах детей 4-7 лет: методические рекомендации. – Новоуральск, 2007.
8.	Детские подвижные игры /Под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
9.	Бурцева Г.А. Организация занятий с детьми 4-6 лет в спортивно-оздоровительных группах МОУ ДОД «ДЮСШ»: Методические рекомендации. – Новоуральск, 2005.
10.	Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
11.	Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2005.
12.	Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
13.	Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
14.	Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
15.	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.
16.	Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
17.	Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999.
18.	Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
19.	Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Издательство «Гном-пресс», «Новая школа», 1998.
20.	Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М.: Просвещение, 1996.
21.	Жуков В.Н. Общеразвивающие упражнения. Методическое пособие. – Екатеринбург: ЕКФК, 1996.
22.	Гимнастика с методикой преподавания. /Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
23.	Стретчинг. Комплекс упражнений. – М., 1990.
24.	Жуков В.Н. Использование средств и приемов страховки при обучении. – Свердловск: ТФК, 1985.
25.	Анцупов Е.А. Акробатика для всех: Методические рекомендации. – Воронеж, 1984.
26.	Бекина С.И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). – М.: Просвещение, 1984.
27.	Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
28.	Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. – М.: Просвещение, 1973.
29.	Ловицкая И.В. Комплексы под музыку. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
30.	Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1968.

Специфика работы с детьми по физической культуре состоит в эмоциональной насыщенности занятий. Создание эмоциональной насыщенности занятий, создание атмосферы сотрудничества, доверия, творчества достигается приемами эмоциональной регуляции: музыкальное, цветовое воздействие, прием

переключения внимания, прием моделирования совместной деятельности, прием положительного подкрепления действий.

Методика обучения по программе предусматривает систематическое использование игровых форм обучения, передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; обязательное равномерное распределение нагрузки на обе стороны тела, равное повторение упражнений в обе стороны; регулярное выполнение акробатических упражнений, развивающих гибкость, координацию, скоростно-силовые способности; контроль дыхания и выполнение упражнений на счет (ритм, стих); применение музыкального сопровождения.

Успешное обучение детей движениям во многом зависит от соблюдения основных принципов обучения: доступности, постепенности, последовательности, правильного чередования материала, физической нагрузки и отдыха, индивидуального подхода.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании. Мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные способности, данные им от рождения.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основной формой аттестации являются контрольные испытания (тестирование). Критерием результативности работы по программе являются положительная динамика результатов тестирования физической подготовленности детей по двум показателям:

- бег на 20 метров (общая физическая подготовка);
- прыжок в длину с места (специальная физическая подготовка).

Диагностика проводится два раза в год – промежуточная аттестация (октябрь) и итоговая аттестация (апрель). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений и одинаковых условий тестирования в октябре и апреле, чтобы обеспечить возможность объективной оценки при сравнении результатов.

Результаты тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (приложение), в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Информация о результатах контрольных испытаний хранится в архивах администрации и отделения прыжков на батуте.

Методика тестирования физической подготовленности

1. Бег на 20 метров с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 20 м., секундомеры.

Бег может проводиться в спортивном зале или на стадионе. В спортивном зале прыжков на батуте этот норматив принимается босиком или в носках (чешках) на акробатической дорожке, в спортивном зале волейбола – в спортивной обуви (кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки или парами при наличии возможности фиксировать последовательно два результата. Разрешаются две попытки. Лучшее время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: Рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключающем жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки. Итоговым считается лучший из трех результат, который и заносится в протокол.

Текущий контроль организуется тренером-преподавателем с целью индивидуализации образовательного процесса и оптимизации работы с группой. Ежемесячно в занятия включаются задания для контроля сформированности основных умений и навыков дошкольников. Предлагаем примерные упражнения для текущего контроля и наблюдений за успехами дошкольников. Формой итогового контроля двигательных навыков может быть открытое занятие или мероприятие, в ходе которого дети демонстрируют умения и навыки.

4,5 года

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- ходить и бегать со сверстниками, друг за другом, со сменой ведущих, между расставленными предметами, не задевая их;
- ходить по скамейке (высота 35 см, ширина 20 см);
- ходить по шнуру, положенному прямо, по кругу и зигзагообразно (длина 10 м);
- подвижные игры: «Самолеты» – бег с имитацией летящего самолета; «Ловишки» - водящий осаливает бегающих в рассыпную игроков.

Прыжки:

- подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 метра);
- спрыгивать с высоты 20-30 см;
- подвижная игра «Зайцы и волк» - по сигналу «На лужок!» игроки, изображая зайцев, выпрыгивают из норок, передвигаются прыжками на двух ногах, по сигналу «Волк!» – зайцы убегают в норки, водящий - волк выбегает из оврага и ловит их;
- подвижная игра «Лиса в курятнике» - по сигналу игроки – куры спрыгивают с настила (скамейки и т.п.), бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, по сигналу «Лиса!» – водящий выбегает из норы и ловит их.

Упражнения с мячом:

- прокатывать мяч, шарики между предметами, вкатывать мяч в ворота (ширина 50-60 см) с расстояния 1,5 - 2 м;
- бросать мяч сверстнику или взрослому, ловить мяч (расстояние 1-1,5 м);
- подвижные игры: «Подбрось - поймай» – броски и ловля мяча; «Мяч через сетку» – дети одной шеренги выполняют броски мяча через шнур (высотой на уровне поднятой вверх руки ребенка среднего роста) с расстояния 1,5 метра, дети другой шеренги на противоположной стороне ловят мяч после отскока от пола.

Лазание, ползание:

- подлезать под предметы боком, пролезать между ними, под ними;
- ползать вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;
- проползать не менее 10 м.

5 лет

Ходьба, бег, упражнения на равновесие:

- ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках;
- ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске: переменным шагом – прямо, приставным шагом – боком (высота 35 см, ширина 15 см);
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6,0-5,5 с) и 30 м (примерно за 9,8 – 8,5 с);
- перешагивать одну за другой рейки горизонтально лежащей лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, или через 5-6 набивных мячей;
- кружиться в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;
- прыгать в длину с места на 60 – 70 см;
- перепрыгивать через невысокие (5 – 10 см) предметы;
- выполнить 2 – 3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- спрыгивать с высоты не менее 40 см;
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Упражнения с мячом:

- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м;
- попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м;
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд);
- ловить мяч, отскочивший от земли.

Лазание, ползание:

- перелезать через бревно;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20 – 30 см);
- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

5,5 лет

Ходьба, бег:

- ходить на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стопы; приставным шагом; с хлопками;
- бегать на носках с высоким подниманием коленей; с преодолением препятствий бегом, прыжком, пролезая;
- бегать непрерывно в течение 1,5 – 2 мин;
- пробегать со средней скоростью 60 – 100 м (2 – 3 раза), чередуя бег с ходьбой;
- подвижные игры: «Ловишки» - водящий осаливает бегающих врассыпную игроков;

«Перебежки» – на расстоянии 4-5 м друг от друга ставят предметы или игрушки. Водящий находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу дети перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий меняется.

Прыжки:

- подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад;

- выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и продвигаясь вперед (3–4 м);
- выполнять серии прыжков (2 – 3 серии) по 30 – 40 прыжков;
- перепрыгивать на двух ногах через предметы (5-6 предметов высотой 15-20 см);
- подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» - водящий задает прыжок и оценивает качество его выполнения.

Упражнения с мячом:

- бросать мяч вверх, а после удара о пол ловить двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой – не менее 4-6 раз подряд;
- перебрасывать малый мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками.
- подвижная игра «Попади в обруч» – броски малого мяча в обруч, лежащий на полу на расстоянии 3 м от игрока. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов.

Ползание, лазание:

- влезать на гимнастическую стенку (до верха) и слезать с нее ритмично, не пропуская реек (высота 2 м);
- ползать на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч; на четвереньках назад; на животе, пролезая под скамейкой;
- подвижная игра «Пожарные на учениях» - эстафета с препятствиями.

Упражнения на равновесие:

- пройти по доске шириной 10-15 см приставными шагами; то же с предметом на голове;
- передвигаться приставными шагами по наклонной доске прямо и боком;
- вбегать на наклонную доску на носках и сбегать с нее;
- ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи; приседая на середине; прокатывая перед собой двумя руками мяч.

6 лет

Ходьба, бег:

- убегать от ловящего, догонять убегающего;
- стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м с закрытыми глазами;
- пробегать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 x 10 м;
- пробегать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5,0 с) и 30 м (примерно за 8,5–7,5 с), пробегать до 320 м по пересеченной местности;
- подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» - бег наперегонки.

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее 80 см; с разбега – не менее 100 см;
- прыгать в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега не менее 30–40 см;
- прыгать через длинную качающуюся скакалку;
- прыгать через короткую вращающуюся скакалку.

Упражнения с мячом:

- ударять мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд, на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или со взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком);
- прокатывать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения на равновесие:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- проходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Педагогам:

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех: Методические рекомендации. – Воронеж, 1984.
2. Бурцева Г.А. Организация занятий с детьми 4-6 лет в спортивно-оздоровительных группах МОУ ДОД «ДЮСШ»: Методические рекомендации. – Новоуральск, 2005.
3. Бурцева Г.А. Организация и методика проведения занятий с мячом в спортивно-оздоровительных группах детей 4-7 лет: методические рекомендации. – Новоуральск, 2007.
4. Бурцева Г.А., Гоштонар Л.Н., Костина Т.В., Гурьева Э.В. Использование подвижных игр на занятиях в спортивно-оздоровительных группах детей дошкольного возраста: методические рекомендации. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2018.
5. Бурцева Г.А., Полкова О.В., Костина Т.В., Гоштонар Л.Н., Шаталова С.И. Методика обучения акробатическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации /под ред. Г.А. Бурцевой. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2015.
6. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
7. Гурьева Э.В. Упражнения для развития гибкости: методические рекомендации. – Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2013.
8. Детские подвижные игры /Под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999.
10. Жуков В.Н. Общеразвивающие упражнения. Методическое пособие. – Екатеринбург: ЕКФК, 1996.
11. Игры для детского сада. Развитие талантов ребенка через игру. Иллюстрированный словарь игровых приемов /Под общей ред. В.М. Букатова. – СПб.: Речь; Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009.
12. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
13. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
14. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
15. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.

16. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
17. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
18. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
19. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2005.
20. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.
21. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
22. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
23. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
24. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста /Авт.-сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001.
25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
26. Стретчинг. Комплекс упражнений. – М., 1990.
27. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

Литература для родителей и учащихся:

1. Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М.: Просвещение, 1996.
2. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации. – Курган, 2003.
4. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
5. Работа с гиперактивными детьми. /Сост. Э.Б. Попкова. – Новоуральск: Управление образования, ЦДК, 2004.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Учебная группа № _____

«___» _____ 20__ г.

Тренер _____

Протокол
сдачи контрольных нормативов
для спортивно-оздоровительных групп отделения прыжков на батуте

№ п/п	Полных лет	Фамилия, имя ребенка	Бег 20 м, сек			Прыжок в длину, см		
			Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	динамика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	динамика
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

Тренер-преподаватель _____ (подпись)

Проверил:
старший тренер отделения _____ (подпись)