

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Набережные Челны «Детский сад общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 15 «Кубэлэк»

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
от «29» августа г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №15 «Кубэлэк»
Л.Р.Бычок
от «29» августа г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Юный гимнаст»
для детей дошкольного возраста 4-7 лет
Срок реализации: 3 года**

Составитель:
Тренер-преподаватель
Файзуллина Ильгиза Закаровна

г. Набережные Челны

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	3
	Актуальность программы	3
	Цель, задачи программы	3
	Отличительные особенности программы	4
	Адресат программы	4
	Планируемые результаты	4
	Формы педагогической диагностики	4
	Результаты фиксации освоения программы	4
2.	Содержание программы	5
3.	Учебный план	9
4.	Методическое сопровождение	10
	Методы обучения	10
	Формы организации образовательного процесса	10
	Формы организации занятия	10
	Алгоритм занятия (краткое описание структуры занятия и его этапов)	10
	Педагогические технологии	11
	Дидактические материалы	12
5.	Организация работы по программе	13
	Срок реализации Программы	13
	Режим занятий, их продолжительность и периодичность	13
	Особенности организации образовательного процесса	13
	Кадровое обеспечение	13
	Материально-техническое обеспечение	13
	Информационное обеспечение	13
	Методическое обеспечение	14

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Юный гимнаст» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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

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

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

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

Задачи программы:

Образовательные.

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

Развивающие.

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

Воспитательные.

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

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

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

Отличительные особенности Программы

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

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

Адресат Программы

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

Планируемые результаты освоения программы

Спортивная гимнастика

5-7 лет: воспитанники должны знать:

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

Формы педагогической диагностики

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

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

Результаты фиксации освоения Программы

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

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

2. Теоретическая подготовка.

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

3. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

В практический материал данного раздела программы входят:

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

В программу упражнений разминки включены:

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

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

Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

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

Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

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

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

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

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

Принцип обучения — от простого к сложному.

Работа с предметами.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

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

2. Теоретическая подготовка.

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

инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

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

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

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

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

Выполнение упражнений на гибкость:

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

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

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

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

— стойка на лопатках «Березка»;

— «Мост»;

— шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком — «Колесо».

Хореографическая подготовка.

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

— «Полька»;

— «Ковырялочка».

Работа с предметами.

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

3. УЧЕБНЫЙ план

5-7 лет

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

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Методы обучения

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

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

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

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

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

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

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

Формы организации образовательного процесса

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

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

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

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

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

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

Формы организации занятия

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

Алгоритм занятия

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

Подготовительная часть имеет собственные цели:

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

выполнению упражнений основной части занятия.)

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

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

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

Основная часть содержит следующие цели:

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

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

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

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

Педагогические технологии

Педагогические технологии

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

Личностно-ориентировочная технология

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

Игровая технология

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

Информационно-коммуникационные технологии

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

Здоровьесберегающие технологии.

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

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

Дидактические материалы

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

5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год.

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

Особенности образовательного процесса

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

Кадровое обеспечение осуществляет инструктор по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение

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

В спортивном зале ДОУ имеется оборудование:

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

Информационное обеспечение

использование ИКТ:

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

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с.
5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Владос, 1999. - 272 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
- 7 Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.

2. Интернет – источники:

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

Мониторинг физической подготовленности

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

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

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

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

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный)

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

5. Мост (из произвольного положения)

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

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

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

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

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

Прошнуровано, пронумеровано и
опечатано

14 (четырнадцать) листов

Заведующий ДОУ
Л.Р.Бычок

