**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад № 62 «Жемчужинка»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»****Заведующий МДОУ №62****«Жемчужинка»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.П.Джохадзе****«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности**

 **«Спортик»**

**для детей 4 – 7 лет**

**Программу составил:**

**Инструктор по физической культуре**

**Исаев Константин Николаевич**

 Рассмотрено на педагогическом совете

МБДОУ № 62 «Жемчужинка»

протокол № 1 от \_\_31.08.2018 г.

Введено в действие Приказом МБДОУ № 62 «Жемчужинка»

№\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

г.о. Мытищи, 2018 г.

**Пояснительная записка**

 Занятия в кружке направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной 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.

 Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

 **Цель:**Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

 **Задачи:**

* Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
* Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в самбо;
* Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
* Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
* Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
* Пропагандировать физическую культуру и спорт.

**Основные этапы обучения**

**Первый этап**обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап** обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

* при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
* для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
* перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап** обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Программа кружка «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут.

Данная **Программа определяет** содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

**Борьба самбо** представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

**Цель и задачи:**

Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо. (Занятия в группах сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения).

**Задачи программы:**

- привить навыки личной гигиены;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

- развивать силовые и волевые качества;

- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;

- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

- обучить простейшим элементам борьбы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

**Этапы программы**

I этап – общеподготовительный. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 4-6 лет, где учащиеся занимаются 2 раза в неделю .

***Задачи I этапа:***

- ознакомить с правилами техники безопасности на уроках;

- привить навыки личной гигиены;

- обучить простейшим акробатическим упражнениям;

- сформировать навыки группировки и самостраховки;

- обучить различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы 4-6 лет допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

II этап(2-3 год обучения) – специально-подготовительный. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах самбо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта.

Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 4-6 лет, где учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 20-25 минут. Количество часов за год – 64 часа.

***Задачи II этапа(2-3 год обучения):***

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- развивать силовые качества, координационные навыки;

- обучить приемам страховки и самостраховки;

К занятиям в группах допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

**Требования к организации тренировочного процесса.**

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

## Примерный план занятий обучающихся (мальчики и девочки)

## Кол-во тренировочных занятий - 2 занятия в неделю

Продолжительность занятий:

* Средний возраст – 20 минут.
* Старший дошкольный возраст – 30 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал | Месяцы |
| X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего за год |
| Количество тренировочных занятий | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 10 | 9 | 8 | 72 |
| Кол-во тренировочных часов | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 10 | 9 | 8 | 72 |
| Общая физ.подготовка | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 33 |
| Специальная физ.подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 3 |
| Контрольные зачеты | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

**Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

I этап:

- правила техники безопасности на занятиях;

- требования к форме одежды на занятиях;

- правила личной гигиены.

II этап(2-3 год обучения):

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- правила личной гигиены;

- краткую историю самбо;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

**УМЕТЬ:**

I этап:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

II этап(2-3 год обучения):

- выполнять падение на спину с самостраховкой;

- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;

- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;

- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;

- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

**ПРИМЕНЯТЬ:**

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

**Содержание образовательной программы**

**Материалы для практических занятий (I этап**).

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);

- шпагаты и полушпагаты;

-наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;

-вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону – перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;

- перекат на спину с самостраховкой;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодильчики» – Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впередистоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернётся за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**Материалы для практических занятий (II этап 2-3 год обучения)**

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);

- шпагаты и полушпагаты;

- различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;

- вставание на гимнастический и борцовский мост;

- забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;

- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа.

Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;

- падение на спину с самостраховкой;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- перевороты в сторону (колесо);

- кувырки боком;

- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;

- кувырки в парах;

- переворот с головы и рук;

- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);

- арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**Примерная последовательность тем для занятий**

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

Тема №5.

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 6.

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

**Методическое обеспечение программы**

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей.

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование |
| 1 | Маты, татами |
| 2 | Канат для лазания |
| 3 | Скамейка гимнастическая |
| 4 | Мяч баскетбольный |
| 5 | Мяч футбольный |
| 6 | Мат гимнастический (поролоновые) |
| 7 | Секундомер электронный |
| 8 | Свисток  |

**Техника безопасности при проведении занятий**

**по общей физической подготовке**

На занятия допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр. Воспитанникам запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии ребенок должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

**Учебно-воспитательная работа**

Знакомство занимающихся с историей возникновения самбо. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Участие в «весёлых стартах», праздниках, открытых уроках.

\

**Список литературы:**

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.

2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.

3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.

4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.

6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.

9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

**Приложение 1**

**Критерии оценок на различных этапах обучения**

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I этап подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Критерии успеваемости |
| Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики. | Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые. |
| Стойка на лопатках.  | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов. |
| Вставание на гимнастический мост.  | Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов. |
| Вставание на борцовский мост.  | Накатиться на голову, касаясь носом ковра,стоять 10 счетов. |
| Кувырок вперёд в группировке.  | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки. |
| Кувырок назад в группировке.  | Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев. |
| Перекат на спину с самостраховкой. | Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. |
| Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног. |

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

**Примерные контрольные упражнения для II этапа(2-3 года обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень успеваемости |
| Низкий0-4 | Средний5-7 | Высокий8-10 |
| Строевые упражнения,повороты на месте,перестроения. | Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметьвыполнить повороты на месте и перестроения. | Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять покоманде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении. | Чётко и быстро уметьвыполнять по командеповороты и перестроенияна месте и в движении. |
| **ОФП** |
| Бег приставными шагами(правым, левым боком). | Руки опущены, спинасогнута, ноги согнуты вколенях, аритмичноедвижение правым и левым боком, скрещивание ног. | Руки на поясе, спинапрямая, плечирасправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичноедвижение правым и левым боком без остановки | Руки на поясе, спинапрямая, плечирасправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма. |
| Бег с ускорением (10-15м.). | Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, рукисогнуты в локтях, бег на носках. | Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках. |
| Прыжки на одной ноге (направой, на левой). | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Спина прямая,одноимённой рукойдержать ногу за стопу,выполнить не менее 10прыжков подряд на одной и на другой ноге. | Спина прямая,одноимённой рукойдержать ногу за стопу,выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге. |
| Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение наколени. | Спина прямая, руки за головой, пружинистыешаги не менее 10 м.,возможно касание рукой о ковёр.  | Спина прямая, руки за головой, подбородокприподнят, пружинистыешаги, не цепляясьпальцами ног о ковёр не менее 15 м. |
| Прыжки в приседе руки за головой. | Прыжки не менее 5 м.,касание руками ковра,падение на колени. | Спина прямая, руки заголовой, подбородокприподнят, прыжки неменее 10 м., возможнокасание рукой о ковёр. | Спина прямая, руки заголовой, подбородокприподнят, пружинистыепрыжки в темпе безостановки не менее 15 м. |
| Вращения руками влучезапястном, локтевом иплечевом суставах. | Раскачивание во времявращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки илисогнуты в локтях. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты вкулаки. |
| Вращение туловища(вправо, влево). | Ноги согнуты в коленях,потеря равновесия,минимальная амплитудадвижения туловища. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кистирук, не терять равновесия,максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны: вперед, встороны, назад. | Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра. | Спина прямая, плечирасправлены, лопаткисоединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения. |
| Наклоны в положении«барьерный бег». | Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена. | Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена. |
| Вставание нагимнастический мост,борцовский мост. | Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени. | Вставание нагимнастический мост –руки и ноги слегкасогнуты. Вставание наборцовский мост – носом касаться ковра. | Вставание нагимнастический мост – руки и ноги прямыесмотреть на кисти рук.Вставание на борцовский мост – носом касатьсяковра, пятки от ковра не отрывать. |
| Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе(«промокашка»). | Прыжки не менее 5 м.,касание руками ковра,падение на колени. | Руки за спиной, перекатвперёд на грудь, головаповёрнута в строну. | Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону. |
| Стойка на голове.  | Стоит на теменнойобласти, руки на однойлинии с головой илиразвёрнуты кистями встороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10счетов. | Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носкивытянуты, стоять 10 иболее счетов. |
| Стойка на руках возлестены. | Руки согнуты, в плечахпровален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов. | Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 иболее счетов. |
| **СФП** |
| Прыжки через скакалку.  | 5-7 | 8-10 | 11-15 |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лёжа. | 10-12  | 13-15  | 16-20 |
| Выпрыгивание из приседа.  | 15-19  | 20-23  | 23-30 |
| Подъём туловища изположения лёжа на спине руки за головой (пресс) | 20-22  | 23-25  | 26-30 |
| Переход из упора головой вковер на борцовский мости обратно. | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры. | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление. | Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручиванияв сторону и касания ещёодной точкой. |
| Забегания в упоре головойв ковёр по кругу вправо ивлево. | Медленное, нечёткоевыполнение с касаниемплечом или коленом. | Чёткое выполнение безкасания ещё одной точкой опоры. | Чёткое, быстрое выполнение без касанияещё одной точкой опоры. |
| **Акробатика** |
| Кувырок вперед вгруппировке. | Нечёткий перекат черезспину в упор присев скасанием головой и безфиксации группировки. | Нечёткий перекат черезспину в упор присев скасанием головой иликоленом, фиксациягруппировки несколько раз подряд. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд. |
| Кувырок назад вгруппировке.Перекат на спину с | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд. | выносом ног в сторону, не касаясь головой вположение упор присевнесколько раз подряд. |
| Кувырок вперед черезплечо с самостраховкой. | Перекат через плечо наспину, голова на груди скасанием ковра илизаваливание на бок,нечёткий хлопок рукой оковёр, без правильнойпостановки ног. | Перекат через плечо набок, голова на груди некасается ковра, нечёткийхлопок рукой о ковёр,неточная постановка ног,выполняется несколько раз подряд. | Перекат через плечо набок, голова на груди некасается ковра, чёткийхлопок рукой о ковёр,правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд. |
| Падение на спину ссамостраховкой. | Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела. | Перекат на спину свыносом ног в сторону, скасанием головой ковра,нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела,выполняется несколько раз подряд. | Перекат на спину свыносом ног в сторону,голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд. |
| Переворот в сторону(колесо). | Нечёткая постановкаполусогнутых рук, ногисогнуты, приземление скасанием коленями илируками о ковёр. | Нечёткая постановкаполусогнутых рук, ногисогнуты, выполняется втемпе несколько разподряд. | Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд. |

**Приложение 2**

# Перспективный план кружка «Спортик»

**для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя** | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей |
| **2 неделя занятие 1-2** | Задачи:1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;3. Ознакомить детей с перекатами;4. Игра «Пингвин с мячом» |
| **3 неделя****Занятие 3-4** | Задачи:1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках3. Развивать гибкость;4. Игра «Мяч сквозь обруч». |
| **4 неделя****Занятие 5-6** | Задачи:1. Упражнять в ползании по наклонной доске.2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;3. Развивать силовые способности;4. Игра «Что изменилось?» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 7-8** | Задачи:1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;3. Развивать скоростные качества.4. Игра «Ищи ведущего». |
| **2 неделя****Занятие 9-10** | Задачи:1. Разучить упражнение « Ласточка».2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». |
| **3 неделя****Занятие 11-12** | Задачи:1. Повторить упражнение «Ласточка».2. Разучить упражнение «Коробочка».3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)4. Игра «Удочка» |
| **4 неделя****Занятие 13-14** | Задачи:1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)4. Игра «Пожарные на учении».  |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 15-16** | Задачи:1. Разучить полушпагаты.2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).4. Игра «Быстрый мячик». |
| **2 неделя****Занятие 17-18** | Задачи:1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.2. Повторить полушпагаты.3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).4. Игра «Кто ловчее?». |
| **3 неделя****Занятие 19-20** | Задачи:1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».2. Повторить упражнение «Корзиночка»3. Разучить упражнение Складка».4. Игра «Выручай!» |
| **4 неделя****Занятие 21-22** | Задачи:1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».4. Игра «Ловля обезьян». |

 **ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 23-24** | Задачи:1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.3. Обучить упражнению «Стойка на голове».4. Релаксация «Спящий котенок». |
| **2 неделя****Занятие 25-26** | Задачи:1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)4. Игра «Сороконожка на лыжах». |
| **3 неделя****Занятие 27-28** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». |
| **4 неделя****Занятие 29-30** | Задачи:1. Разучить упражнение «Крокодильчики».2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.4. Игра «Школа мяча». |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 31-32** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).2. Обучить упражнению «Стойка на руках».3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.4. Игра «Лягушки и цапли». |
| **2 неделя****Занятие 33-34** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).3. Релаксация «Облака»  |
| **3 неделя****Занятие 35-36** | Задачи:1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».4. Игра «Перелет птиц». |
| **4 неделя****Занятие 37-38** | Задачи:1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.4. Игра «Жмурки» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие   39-40** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).3. Игра «Два Мороза». |
| **2 неделя****Занятие   41-42** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.3. Развивать координацию.4. Игра «Пятнашки». |
| **3 неделя****Занятие 43-44** | Задачи:1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).3. Развивать силовые способности.4. Игра «Волк во рву».  |
| **4 неделя****Занятие 45-46** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).3. Развивать координацию и ловкость;4. Игра «Мышеловка» |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 47-48** | Задачи:1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).3. Способствовать развитию выносливости4. Игра «Выручай!» |
| **2 неделя****Занятие 49-50** | Задачи:1. Ознакомить с элементами вольных упражнений2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед3. Развивать координацию.4. Игра «Ловля обезьян» |
| **3 неделя****Занятие 41-42** | Задачи:1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.3. Развивать равновесие и выносливость.4. Игра «Удочка». |
| **4 неделя****Занятие 43-44** | Задачи:1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.2. Повторить полушпагаты.3. Развивать гибкость.4. Игра «Пожарные на учении» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие   45-46** | Задачи:1. Повторить стойку на руках2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.3. Развивать координационные способности.4. Игровое упражнение «Качалочка» |
| **2 неделя****Занятие 47-48** | Задачи:1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.3. Развивать выносливость.4. Игровое упражнение «Цапля». |
| **3 неделя****Занятие 49-50** | Задачи:1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.2. Повторить упражнение «Коробочка».3. Развивать гибкость.4. Игровое упражнение «Морская звезда». |
| **4 неделя****Занятие 51-52** | Задачи:1. Повторить упражнение «Корзиночка».2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.3. Развивать силовые способности.4. Релаксация «Спящий котенок». |

 **МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** |
| **1 неделя****Занятие 53-54** | Задачи:1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;2. Повторить полушпагаты;3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);4. Игровое упражнение «Самолет» |
| **2 неделя****Занятие 55-56** | Задачи:1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»2. Повторить упражнение «Корзиночка»;3. Разучить упражнение «Складка»;4. Игровое упражнение «Карусель». |
| **3 неделя****Занятие 57-58** | Задачи:1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;4. Игровое упражнение «Танец медвежат». |
| **4 неделя****Занятие 59-60** | Задачи:1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;4. Игровое упражнение «Колобок». |