

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ПО ГИМНАСТИКЕ
«ШКОЛА ОЛЬГИ КАПРАНОВОЙ»**

УТВЕРЖДЕНО

Исполнительным директором

АНО СКПГ

«ШКОЛА ОЛЬГИ КАПРАНОВОЙ»

Приказ № 1 от «01» февраля 2025 г.

Капранова Е. С.



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа:

Дети 5-7 лет

Срок реализации:

9 месяцев

\

Разработчик программы:
Капранова Екатерина Сергеевна

Одинцово, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Цели и задачи программы | 3 |
| 1.2. Планируемые результаты изучения программы | 4 |
| 1.3. Общая характеристика программы | 4 |
| 2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ | 5 |
| 3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 6 |
| 3.1 Учебный план | 6 |
| 3.2 Календарный учебный график..... | 7 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | 8 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 9 |
| 5.1 Методы организации учебного процесса | 9 |
| 5.3 Кадровое обеспечение реализации программы | 9 |
| 5.4 Методическое обеспечение программы | 10 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение программы..... | 10 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 11 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка с элементами акробатики» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат: 5-7 лет

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей.

В основу программы входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Педагогическая целесообразность. Программа ставит своей целью общее физическое развитие детей посредством ОФП и базовых элементов акробатики, что является важной составляющей формирования разносторонней личности.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи программы

Цель: Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

1. Приобретение и освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
2. Освоение правил, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий общей физической подготовкой, и исполнении базовых акробатических элементов на занятиях.

Развивающие:

1. Содействие укреплению здоровья;
2. Формирование и поддержание правильной осанки;
3. Профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
4. Освоение навыков формирования здорового образа жизни средства ОФП.

Воспитательные:

1. Содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
2. Развитие навыков работы в коллективе;
3. Воспитание ответственности и дисциплинированности.

1.2. Планируемые результаты изучения программы

Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Физическая подготовка с элементами акробатики» определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные:

1. Освоение основ безопасности и гигиенических норм при занятии физической культуры;
2. Развитие основных физических качеств (сила, ловкость, гибкость, координация);
3. Овладение базовыми акробатическими элементами;
4. Формирование самостоятельности и навыков самоконтроля при занятии спортом.

Метапредметные:

1. Овладение системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
2. Формирование культуры движений, правильной осанки, потребность в здоровом образе жизни.

Личностные:

1. Достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
2. Формирование таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, толерантность, целеустремленность, коммуникабельность, дружелюбие.

1.3. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка с элементами акробатики» по виду образования – дополнительное образование,

Подвид – дополнительное образование детей и взрослых

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка с элементами акробатики» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся.

Форма обучения – очная

Категория обучающихся – 5-7 лет.

Форма организации образовательной деятельности – групповая

Количество обучающихся в группе – 4-10 человек

Продолжительность занятия – 30 минут (1 учебный час).

Нормативный срок обучения – 144 часа

Продолжительность обучения – 9 месяцев

Режим занятий: 16 занятий в месяц.

Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Язык реализации: русский.

Итоговый документ об окончании курсов по ДО - сертификат установленного образца

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Обеспечение качественного образования невозможно без регулярной проверки успеваемости воспитанников. Программа предусматривает разнообразные формы контроля, позволяющие отслеживать прогресс обучающихся и своевременно вносить коррекционные меры. Для удобства организации и точности оценки введены такие формы, как текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый показатель в виде показательного выступления.

Текущий контроль

Регулярный мониторинг знаний осуществляется ежедневно в ходе занятий. Педагог проверяет уровень усвоения теории, проводя небольшие устные опросы. Ведется постоянное наблюдение за выполнением упражнений, позволяющее вовремя исправить технические ошибки и поддержать правильную технику в рамках практической части занятия.

Промежуточная аттестация

В конце каждого модуля педагог проводит специальную проверку, призванную подтвердить готовность детей переходить на новый этап обучения. Детям предлагается выполнить ряд упражнений. Перед началом следующего упражнения, педагог проводит небольшой опрос по изученным темам. Эта форма контроля обеспечивает возможность систематически проверять степень освоения ключевых элементов программы и фиксировать индивидуальные показатели улучшения координации, силы и гибкости каждого воспитанника. С примерами оценочных материалов и критериями оценки можно ознакомиться в Приложении 2.

Итоговый контроль

Главным событием учебного цикла становится показательное выступление. Во время итогового выступления обучающиеся могут применить всё изученное на практике, исполнив изученные во время занятий номера. Итоговый контроль отличается повышенной требовательностью, ведь обучающиеся выступают самостоятельно, проявляя максимальную концентрацию и артистизм. Такая форма контроля стимулирует желание развиваться дальше, поддерживая высокую мотивацию и создавая положительный настрой на продолжение тренировок. С примерами оценочных средств и критериями оценки можно ознакомиться в Приложении 3.

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Учебный план

| | Темы | Всего | В том числе: | | Форма контроля |
|-----|--|-----------|--------------|-------------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Модуль 1. Основы знаний | 16 | 8 | 8 | |
| 2. | Тема №1. Техника безопасности | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 3. | Тема №2. Основные элементы ОДА | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 4. | Тема №3. Гигиенические требования к занятиям | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 5. | Тема №4. Здоровье и здоровый образ жизни | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 6. | Тема №5. Физические качества и как их развивать | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 7. | Тема №6. Организация самостоятельных занятий | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 8. | Тема №7 Методы самоконтроля | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 9. | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Практическая работа (выполнение комплекса упражнений). |
| 10. | Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) | 37 | 2,5 | 34,5 | |
| 11. | Тема №1. Строевые упражнения | 3 | 0,5 | 2,5 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 12. | Тема №2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие физических качеств | 17 | 1 | 16 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 13. | Тема №3 Беговые и прыжковые упражнения | 15 | 1 | 14 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 14. | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Практическая работа (выполнение комплекса упражнений). |
| 15. | Модуль 3. Специальная физическая подготовка | 89 | 1 | 88 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |
| 16. | Тема №1. Акробатические упражнения | 44,5 | 0,5 | 44 | Устный опрос/Пед. Наблюдение/Практическая работа |

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

С материалами для проведения занятий можно ознакомиться в Приложении 1.

Модуль 1.

Правила поведения в спортивном зале. Значение физических упражнений, для здоровья человека. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к учащимся при занятиях акробатикой техника безопасности, знакомство со спортивным инвентарем. Гигиенические правила на занятиях акробатикой, их значение для здоровья человека.

Модуль 2.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: передвижения, повороты, размыкания, смыкания, перестроения, расчёт. ОРУ: основные положения рук, круговые вращения туловищем, наклоны головы, упражнения на мышцы ног, седы, упоры. Упражнения без предметов (симметричными движениями рук, ног). Упражнения для формирования правильной осанки. Легкоатлетические упражнения: Различные беговые упражнения заданием для рук и ног. Прыжковые упражнения: Различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении. Упражнения для развития гибкости: различные упражнения максимальной амплитудой для развития эластичности подвижности в суставах.

Модуль 3

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Комплекс подготовительно – подводящих упражнений «Звери»; Основные положения: лёжа, стоя (выпады), в седах (прямой, ноги врозь, углом), в упорах (лёжа, лёжа сзади, боком, присев, стоя); Мосты: борцовский, гимнастический (отжимания в мосту, раскачивания); Полушпагаты и шпагаты; Перекаты: «колобок», боковой, прямым телом, углом, «медвежий», через шею, складкой; Группировка: лёжа, сидя, в приседе; Равновесия: «журавлик», «ласточка», переднее; Стойки: стойка на лопатка (свеча); Прикладные упражнения: падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки.

Итоговый контроль.

Показательное выступления с демонстрацией изученных элементов

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Методы организации учебного процесса

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков.

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

5.3 Кадровое обеспечение реализации программы

Требования к образованию и обучению педагога:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль), которого соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и(или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Для преподавания дисциплин (модулей) профессионального учебного цикла программ среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года.

5.4 Методическое обеспечение программы

- Разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой для наилучшего усвоения учебного материала и формирования положительной мотивации к изучению курса.
- Аудио материалы – играют важную роль при проведении занятий и включают в себя подборку музыки и песен на каждый вид физической активности.
- Методическая литература для педагога.

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос», 2001.
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос», 2001.
4. Гусева Т.А. «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2004.
5. Гусева Т.А. Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. ТГПИ им. Д.И. Менделеева, Тобольск. – 2002.
6. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Москва «Академия», 2005.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Москва, «Владос», 2003.
8. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. Волгоград «Учитель», 2006.
9. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки, выпуск 2. Волгоград «Учитель», 2006.
10. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Москва «Лада», «Этрол», 2005.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва, «Владос», 2001.
12. Семенова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств. Тобольск, ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 1998.

5.5 Материально-техническое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Физическая подготовка с элементами акробатики» предполагает наличие спортивного зала.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, располагает на законном основании материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом.

| | |
|----------|---|
| Теория | Столы, стулья, ноутбук, флипчарт. |
| Практика | Инвентарь и оборудование: Маты поролоновые используются для страховки учащихся. Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.) Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр. Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр. Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях. Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические материалы для педагога

Все элементы практического занятия происходят в игровой форме. Со списком игр и упражнений. Материалы вариативны, педагог может их менять и дополнять.

Комплексы упражнений:

КОМПЛЕКС № 1

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.
1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. *(6-7раз)*
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.
1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;
2 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1—руки в стороны;
2 —наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
3 —выпрямиться, руки в стороны;
4—вернуться в исходное положение. *(6 раз)*
4. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1—2 —присесть, руки вынести вперед;
3—4 —вернуться в исходное положение. *(6-7раз)*
5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.
1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;
3 — руки в стороны;
4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
1. И. п. — основная стойка руки на пояс.
1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.
На счет 1—8 повторить 3—4 раза.
Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

КОМПЛЕКС № 2

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.
1—правую ногу назад на носок, руки за голову;
2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.
То же влево. *(6 раз)*
3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.
1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;
4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*
4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.
1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;
3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.
1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;
3 —выпрямиться, руки в стороны;
4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. *(6 раз)*
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.
Выполняется под счет педагога 1-8 —затем пауза и снова прыжки *(3-4 раза)*.

КОМПЛЕКС № 3

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.
1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;
вернуться в исходное положение. То же влево *(6 раз)*

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны;

3—4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка, руки вниз.

1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

5. И. п. — основная стойка, прыжки на двух ногах

с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.

Повторить 2-3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 —руки в стороны; 2 —руки за голову;

3—руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

КОМПЛЕКС № 4

1. И. п. — основная стойка руки на пояс.

1—руки в стороны; 2 — руки за голову;

3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс.

1 —руки в стороны;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)

4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

5. И. п. — основная стойка руки за голову.

1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс.

1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.

На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.

Выполняется под счет педагога.

Модуль 2.

Строевые упражнения

1. Передвижения

Техника выполнения:

Встать в строй на расстоянии полшага друг от друга.

По команде "Вперёд шагом!" дети начинают двигаться вперёд, делая шаги в ритме (один-два-один).

2. Повороты

Техника выполнения:

Встать в строй.

На команду "Направо/налево!" дети поворачиваются на 90 градусов в указанную сторону, сохраняя равное расстояние между собой.

3. Размыкания и смыкания

Техника выполнения:

Встать в линию.

На команду "Разомкнуться!" дети делают шаг в стороны, увеличивая расстояние.

На команду "Сомкнуться!" возвращаются на исходные места.

4. Перестроения

Техника выполнения:

Дети становятся в круг.

На сигнал "Перестроение!" по очереди меняются местами с соседом справа (или слева).

5. Расчёт

Техника выполнения:

Дети стоят в линии.

На команду "На счёт три!" все одновременно начинают считать вслух до трёх или другого числа по желанию.

ОРУ (Общеразвивающие упражнения)

6. Основные положения рук

Техника выполнения:

Встать прямо, поднять руки вверх, затем опустить их в стороны и снова поднять, чередуя движения.

7. Круговые вращения туловищем

Техника выполнения:

Стоя на месте, ноги на ширине плеч, делать круговые движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

8. Наклоны головы

Техника выполнения:

Встать прямо, медленно наклонять голову вправо-влево, вперед и назад.

9. Упражнения на мышцы ног

Техника выполнения:

Приседания: стоя на ногах, сгибать колени и опускаться вниз как будто садитесь на стул.

Выпады: шагнуть одной ногой вперёд, удерживать равновесие и вернуться обратно.

10. Седы и упоры

Техника выполнения:

Сесть на пол, ноги вытянуты перед собой, касаясь руками носков.

Перейти в упор лёжа, держа тело прямым, затем вернуться в сед.

Упражнения без предметов

11. Симметричные движения рук и ног

Техника выполнения:

Стоя на месте, поднимать одновременно правую руку и левую ногу, затем менять.

Упражнения для формирования правильной осанки

12. Основа и баланс

Техника выполнения:

Стоя на ровной поверхности, ноги на ширине плеч, вытянуть руки в стороны и удерживать позу 10-15 секунд.

Легкоатлетические упражнения

13. Бег с заданием для рук

Техника выполнения:

Бежать на месте, выполняя различные движения руками (вверх, вперед, в стороны) в ритме бега.

Прыжковые упражнения

14. Прыжки на двух ногах

Техника выполнения:

Прыгать на месте, приземляясь мягко.

Затем выполнить прыжки вперёд на двух ногах.

15. Прыжки на одной ноге

Техника выполнения:

Прыгать на одной ноге, затем сменить ногу.

Упражнения для развития гибкости

16. Упражнения максимальной амплитудой

Техника выполнения:

Наклоны вперёд, пытаясь коснуться пола.

Повторение различных растяжек (например, наклоны к правой и левой ногам).

Модуль 3

Акробатические упражнения

1. Комплекс подготовительно-подводящих упражнений «Звери»

Техника выполнения:

Медведь: ползти на четвереньках, но не на коленях, а на ладонях и ступнях.

Лев: передвигаться по полу, перемещая ноги в стороны и используя руки для поддержки.

Заяц: подпрыгивать с места, приземляясь на обе ноги, имитируя прыжки зайца.

Основные положения

2. Лёжа

Техника выполнения:

Лечь на спину, вытянуть руки и ноги, представить, что вы "звезда", и оставаться в этом положении 10 секунд.

3. Стоя (выпады)

Техника выполнения:

Сделать шаг вперёд одной ногой, сгибая колено, затем вернуться в исходное положение.

Повторить на другую ногу.

4. В седах (прямой, ноги врозь, углом)

Техника выполнения:

Сидя на полу, держать спину прямо, ноги вытянуты вперед.

Ноги врозь: расставить ноги в стороны, сохраняя прямую спину.

Угол: сесть, согнув ноги в коленях так, чтобы образовался угол.

Мосты

5. Борцовский мост

Техника выполнения:

Лечь на спину, согнуть колени, поставить ноги на пол, руки под голову. Поднять таз, образуя мост.

6. Гимнастический мост

Техника выполнения:

Из того же положения, что и в борцовском мосту, поднять таз и прогнуться в спине, удерживая позу.

7. Отжимания в мосту

Техника выполнения:

Из гимнастического моста выполнять отжимания, держась на руках и ногах.

8. Раскачивания

Техника выполнения:

В гимнастическом мосту покачиваться вперед-назад, стараясь сохранить равновесие.

Полушпагаты и шпагаты

9. Полушпагат

Техника выполнения:

Сесть на пол, одна нога вытянута, другая согнута. Постепенно пытаться опуститься ниже.

10. Шпагат

Техника выполнения:

Из полушпагата медленно растягиваться, стараясь максимально раздвинуть ноги.

Перекаты

11. Перекат «колобок»

Техника выполнения:

Сложиться калачиком и перекатываться на спине.

15. Углом

Техника выполнения:

Лечь на спину, поднять плечи и ноги, скручиваясь в угол.

16. «Медвежий» перекат

Техника выполнения:

Лечь на спину, обхватить колени руками и перекатиться вперед.

17. Через шею

Техника выполнения:

Лечь на спину, подтянуть ноги, затем прокатиться через плечо, возвращаясь в сидячее положение.

18. Складкой

Техника выполнения:

Сложиться пополам, обхватив колени руками, и перекатиться вперед.

Группировка

19. Группировка лёжа

Техника выполнения:

Лежать на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками.

Картотека игр

«Ящерицы»

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

«Туннель из обручей»

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

«Эстафета с мячами»

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Играющие делятся на 2 отряда и встают в 2 колонны. Ноги расставлены на ширину плеч. Первым в колонне дается по мячу. По сигналу воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он бежит к педагогу и отдает ему мяч. 1 – 2 раза мяч передается над головой, затем дается команда: «Вниз!» (мяч передается между расставленными ногами).

«Путаница»

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

«Циркачи»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры: В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

«Паучки»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проходящие на четвереньках игроки. По сигналу ведущего игроки встают на высокие четвереньки и передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

«Жираф»

Цель игры: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Описание игры: В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Промежуточная аттестация

Модуль 1.

Комплекс упражнений

Промежуточная аттестация проводится в форме игры. Обучающиеся делятся на группы и выполняют задание педагога.

Упражнения на развитие основных элементов опорно-двигательного аппарата (ОДА)

- Комплекс упражнений на разминку (зарядка).
- Ходьба на месте — координация движений рук и ног, подготовка суставов.
- Приседания — укрепление мышц ног и спины, улучшение координации.
- Подъем коленей («велосипед») лежа на спине — работа мышц живота и бедер.
- Катание мяча ногами вперед-назад — гибкость стоп и умение управлять движением ноги.
- Марширование.

Упражнения на физическую активность и здоровое тело

- Короткий бег на дистанции 5 метров туда-обратно — кардионагрузка, развитие выносливости.
- Игра-переключение «замри!» (ребенок замирает в заданной позиции на 5 секунд) — закрепление умения быстро менять положение тела и сохранять равновесие.

Примеры вопросов для опроса:

1. Какие части нашего тела помогают нам двигаться?
2. Почему важно беречь кости и мышцы?
3. Зачем нужна разминка?
4. Для чего важно носить чистую обувь и одежду на занятиях физкультурой?
5. Какие физические качества важны для хорошего здоровья.

Критерии оценивания

1. Уровень техники выполнения упражнений (максимум = 3 балла):

3 балла: Ребенок выполняет каждое упражнение уверенно, четко соблюдая технику, движение плавное и согласованное.

2 балла: Техника частично нарушена, наблюдаются небольшие погрешности, но общее качество выполнения удовлетворительное.

1 балл: Значительные нарушения техники выполнения, движения несогласованные, грубые ошибки присутствуют.

0 баллов: Не выполнил задание или отказался выполнять.

2. Степень самостоятельности и инициативности (максимум = 2 балла):

2 балла: Самостоятельно и активно участвует в упражнении, проявляет инициативу и поддерживает товарищей.

1 балл: Требуется подсказка или помощь учителя, пассивен.

0 баллов: Отказывается от участия, мешает другим участникам.

3. Общее физическое состояние (максимум = 2 балла):

2 балла: Проявляет хорошую выносливость, легко справляется с нагрузкой, энергичен.

1 балл: Небольшая усталость заметна, немного замедляется темп, возможно потеет.

0 баллов: Очень сильно устаёт, испытывает затруднения, прекращает занятие раньше окончания.

4. Соблюдение правил безопасности (максимум = 1 балл):

1 балл: Всегда внимательно слушает инструкции, соблюдает технику безопасности, действует осторожно.

0 баллов: Игнорирует предупреждения преподавателя, нарушает правила безопасности.

Общая сумма баллов: максимум 8 баллов.

Шкала перевода общей суммы баллов в оценку:

От 7 до 8 баллов: Отлично.

От 5 до 6 баллов: Хорошо.

От 3 до 4 баллов: Удовлетворительно.

Менее 3 баллов: Необходимо дополнительное внимание и помощь педагога.

Модуль 2.

Комбинированная эстафета с элементами строевых, ОРУ и прыжковых упражнений.

Последовательность этапов эстафетного испытания:

- Строевое построение и перестроение: участники выстраиваются в шеренгу и выполняют повороты направо, налево, кругом, маршируют на месте, следят за правильным положением корпуса и дисциплиной построения.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): выполняются приседания, наклоны вперед, вращения руками, подтягивания на низкой перекладине (или поднимание колен лежа на полу), заминки после беговых и прыжковых упражнений.
- Бег на короткую дистанцию: преодоление дистанции 10 м, ускорение и контроль правильного положения стопы и рук при беге.
- Прыжки через препятствия: прыжки через скамью или барьер высотой 20 см, приземления мягкими движениями на обе ноги.
- Эстафета с передачей предмета: финальный этап, передача предметов по цепочке участников.

Критерии оценки комплекса:

- Выполнение строевого элемента (1–3 балла):

Четкое исполнение команд.

Сохранение правильной стойки и дисциплины.

- Общеразвивающие упражнения (1–3 балла):

Выполнены технически верно.

Нет пропуска упражнений.

- Дистанционный бег (1–2 балла):

Корректная техника бега.

Отсутствие пауз и остановок.

- Прыжковое упражнение (1–2 балла):

Верное выполнение прыжков.

Мягкая постановка ступней при приземлении.

8-10 баллов – отлично

6-7 баллов – хорошо

4-5 баллов – удовлетворительно

Менее 4 баллов – необходимо дополнительное внимание и помощь педагога.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Итоговый контроль Показательно выступление

1. Приветствие и представление учеников. Участники демонстрируют базовые навыки поведения в спортивном зале, строя команду и приветствуя зрителей согласно правилам вежливости и спортивной этике.
2. Представление строевых упражнений. Показательное шествие и перестроения команды под руководством педагога. Демонстрация навыков ориентирования в пространстве зала и выполнения базовых шагов и поворотов.
3. Демонстрация общефизической подготовки. Группы последовательно показывают выполненные упражнения ОРУ, легкую атлетику и прыжковые элементы, демонстрируя равномерное развитие всех групп мышц и общую физическую готовность.
4. Акробатическая композиция. Исполнение акробатических комбинаций.
5. Заключительная динамическая зарядка. Совместное выполнение быстрых и точных движения под музыкальное сопровождение, демонстрируя сплоченность коллектива и общую координацию движений.

| Номер этапа | Критерий | Максимальные баллы |
|-------------|-----------------------------------|--------------------|
| 1 | Приветствие и поведение | 3 |
| 2 | Представление строевых упражнений | 3 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 3 |
| 4 | Акробатическая композиция | 3 |
| 5 | Динамическая зарядка | 3 |
| Итого | | 15 |

10-15 баллов – отлично

7-9 баллов – хорошо

5-6 баллов – удовлетворительно

Менее 5 баллов – необходимо дополнительное внимание и помощь педагога.