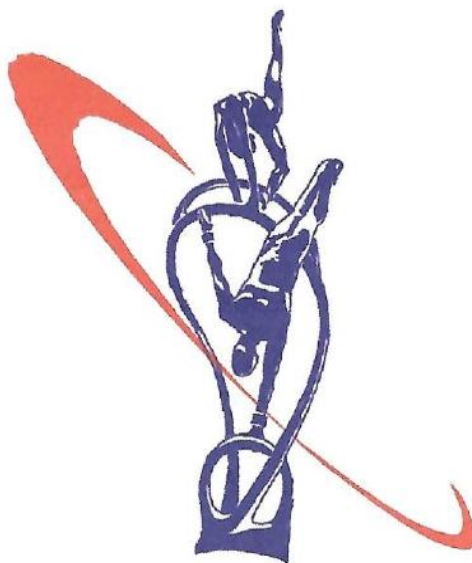


Министерство физической культуры и спорта Кузбасса

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса
по спортивной гимнастике имени И.И.Маметьева»



Общеразвивающая программа по гимнастике

Программа разработана на основе рекомендаций Методического совета
Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке
Срок реализации программы: 3 года

ПРИНЯТО:
Тренерским советом
протокол от 01.03.2023 года
№ 3



г. Ленинск-Кузнецкий

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
1.Возрастные особенности физического и психологического развития детей 4-7 лет	4
2.Структурные компоненты Программы и планирование тренировочного процесса	8
3.Содержание занятий по Программе	Приложение 1
4.Контроль	16
4.1.Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет	15
4.1.1. Общие указания	15
4.1.2. Порядок тестирования	15
4.1.3. Двигательные задания (тесты)	15
4.1.4. Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке детьми 4-7 лет	22
4.2.Тестирование начальной подготовленности детей 4-7 лет	24
4.2.1. Контрольные упражнения для детей 4-5 лет (первый год занятий)	24
4.2.2. Контрольные упражнения для детей 5-6 лет (второй год занятий)	25
4.2.3. Контрольные упражнения для детей 6-7 лет (третий год занятий)	27
5. Требования к спортивному инвентарю	30
6. Перечень информационного обеспечения	31
6.1. Рекомендуемая литература	31
6.2. Интернет ресурсы	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Задачи программы:

- приобщение детей 4-7 лет к ценностям здорового образа жизни;
- формирование средствами основной гимнастики базовых двигательных умений и навыков, составляющих двигательное содержание начального этапа подготовки в спортивной гимнастике;
- разрешение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитие двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;
- развитие в процессе занятий волевого комплекса, инициативности, произвольности, способности к двигательно-творческому самовыражению, стимулирование коммуникативной и познавательной активности в различных формах двигательной деятельности;
- развитие компетентности в сфере физической культуры через интерес к различным видам спорта, к людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам, как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

Программа рассчитана на 3 (три) года занятий.

1-й год занятий (дети 4-5 лет) – этап *начального формирования базовых прикладных умений*, продолжительность 68 часов (1,0 час x 2раза в неделю).

На данном этапе решается следующий комплекс задач:

- укрепление здоровья детей и обучение их основам правильного выполнения упражнений прикладного характера: разновидностей передвижения, в том числе и сохраняя равновесие на ограниченной опоре, лазаний и перелазаний, простейшим акробатическим упражнениям;
- развитие основных физических качеств с приоритетом двигательно-координационных способностей;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

На этом этапе проводится набор и формирование групп детей в возрасте от 4 до 5 лет.

2-й год занятий (дети 5-6 лет) – этап *формирования базовых спортивно-прикладных умений*, продолжительность 87 часов (1,0 час x 2-3 часа в неделю).

На этом этапе решается следующий комплекс задач:

- повышение уровня физической подготовленности детей, совершенствование выполнения упражнений прикладного характера;
- освоение простейших упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах, совершенствование выполнения базовых акробатических упражнений;
- углубленное развитие двигательно-координационных способностей;
- воспитание волевого комплекса, необходимого для эффективной спортивной деятельности, привитие норм и правил социального поведения.

Для эффективного решения поставленных задач может использоваться такая форма организации занятий, как *еженедельные дополнительные занятия детей совместно с родителями* под руководством тренера.

На этом этапе проводится добор и окончательное формирование групп возраста 5-6 лет из детей, не имеющих противопоказаний медицинского характера.

3-й год занятий (дети 6-7 лет) – этап *формирования универсальных спортивных умений*, продолжительность 153 часа (1,5 часа x 3 раза в неделю).

На этом этапе решается следующий комплекс задач:

- дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности детей;
- совершенствование ранее изученных прикладных и освоение новых, более сложных универсальных спортивных умений;
- освоение новых, более сложных акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах в висах и упорах, опорных и без опорных прыжков, преодоление гимнастических полос препятствий, составленных заданий, предъявляющих повышенные требования к координации движений;
- подготовка и участие в спортивных соревнованиях, воспитание волевого комплекса и целеустремленности, социально приемлемых форм поведения, формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом.

На этом этапе состав группы окончательно стабилизируется.

В начале Программы изложены общие положения, связанные с психосоматическими и анатомо-физиологическими особенностями развития организма в период дошкольного детства, определяющие выбор методики и конкретных педагогических приемов обучения физическим упражнениям детей 4-7 лет.

Важной методической особенностью Программы является включение в её содержание прикладных упражнений, целенаправленно влияющих на способность к координации движений, подобранных в соответствии с физиологическими механизмами её формирования.

В Программе также представлены основные средства и методические приемы психологической подготовки детей 4-7 лет.

Для оценки воздействия физических нагрузок необходим систематический медико-педагогический контроль, который позволяет получать оперативную информацию о результатах педагогического воздействия на занимающихся. Правильно организованный контроль позволяет своевременно вносить соответствующие коррективы в содержание занятий, а также давать индивидуальные рекомендации для выравнивания и улучшения показателей физической подготовленности.

С этой целью Программой предусмотрено выполнение детьми двигательных заданий (тестов) в начале и в конце годичного цикла занятий, анализ результатов которых позволит объективно определять динамику развития отдельных физических качеств и общего уровня физической подготовленности каждого ребенка, а также выявить индивидуальную траекторию его физического развития и средств её реализации.

В разделе «Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет» приведена простая и вместе с тем эффективная батарея тестов для «сквозного» тестирования. В неё включены 6 двигательных заданий, позволяющих оценить способность к быстрой и взрывной силе, динамическую силу и силовую выносливость мышц рук и туловища, способность к сохранению статического равновесия, а также подвижность в тазобедренных суставах и позвоночника.

1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ

Возраст 4-7 лет принято относить к дошкольному периоду – одному из «узловых» возрастных периодов, когда происходит наиболее интенсивная морфофункциональная перестройка организма, на фоне которой ребенок ускоренно накапливает арсенал жизненно важных двигательных умений.

В возрасте 5-7 лет ещё не завершено развитие опорно-двигательной системы. Кости скелета претерпевают значительные изменения формы и внутреннего строения: позвоночник, выполняющий важную опорную функцию, почти целиком состоит из хрящевой ткани; наблюдается незавершенность строения стопы; слабость развития сухожилий, связок, фасций провоцирует частые травмы суставов конечностей.

У дошкольников мышечная масса в среднем составляет 27% от веса тела. Относительно хорошо развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей. Мелкие мышцы, имеющие большое значение для удержания функционально правильного положения позвоночного столба, развиты относительно слабо. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать значительные напряжения.

У ребенка в дошкольном возрасте наблюдается отличное от взрослого строение мышц ткани. Капиллярная сеть в мышцах сравнительно гуще и

разветвлении, что обеспечивает эффективное кровоснабжение. Высокая интенсивность окислительных процессов в мышцах позволяет дошкольникам более свободно адаптироваться к упражнениям умеренной интенсивности, тогда как упражнения с максимальным напряжением, особенно связанные с длительной задержкой дыхания, представляют для детей значительную трудность.

В возрастном интервале от 4 до 6 лет прирост силовых способностей происходит преимущественно за счет увеличения сократительной способности мышц, а период с 6 до 7 лет – за счет совершенствования межмышечной координации, что, в свою очередь, требует адекватных средств и методов педагогического воздействия.

К 5 годам средние значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) у ребенка достигает 92-95 уд/мин и сопровождается неустойчивым ритмом. Только к 7-8 годам, когда заканчивается развитие нервно-регуляторного аппарата сердца, его работа становится более ритмичной.

Сердце сначала реагирует изменением частоты сокращений, а только потом силой систолического выброса. Физическая нагрузка приводит к быстрому нарастанию ЧСС, которая при значительном напряжении быстро восстанавливается. При больших нагрузках восстановление идет медленно.

В возрасте 5-7 лет у детей продолжает оставаться низкая экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание характеризуется большим, чем у взрослого, напряжением в извлечении кислорода из вдыхаемого воздуха (дети – 1 л на 29-30 л; взрослые – 1 л на 24-25 л).

Возрастные особенности внутреннего дыхания проявляются в сравнительно низкой утилизации кислорода тканями из артериальной крови. Артериально-венозная разность при мышечной работе не превышает 6-8 об/% (у взрослых – 15-14 об/%). Таким образом, из артериальной крови в ткани ребенка переходит менее половины кислорода, тогда как у взрослого – 3/4.

Дети плохо переносят гипоксемию, связанную со снижением уровня кислорода в крови, из-за высокой возбудимости дыхательного центра и низкой концентрации гемоглобина в крови, которая составляет 7-7,5 г/кг (у взрослого – 10-10,5 г/кг) массы тела.

В старшем школьном возрасте высшая нервная деятельность достигает высокой степени развития. Мозг 5-летнего ребенка составляет около 90% от уровня взрослого и по своим размерам и по весу ближе к взрослому, чем любой другой орган.

К 7 годам заканчивается в основном этап роста и структурной дифференциации нервных клеток коры головного мозга. У **мальчиков** начинает доминировать правое полушарие, ответственное за зрительно-пространственное восприятие, у них раньше, чем у девочек, развиваются двигательные акты. У **девочек** доминирующим становится левое полушарие, ответственное за речь и координацию движений.

В 5 лет устанавливается четкое доминирование правой и левой руки.

В старшем школьном возрасте усиленно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность, формируется способность к двигательным дифференцировкам, угадыванию траекторий движения.

Однако в этом возрасте дети плохо справляются с воздействием сильного и длительного монотонного раздражителя. Задания, основные на торможении, приводят к увеличению ЧСС и ЧД, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

К 6 годам у детей эффективная часть двигательного анализатора практически достигает взрослого уровня. При этом завершается структурная дифференцировка его афферентной части. Это дает возможность детям уже в 6-7 лет кинестетически анализировать движения, при этом они более успешно дифференцируют временные и пространственные параметры, чем динамические, что делает возможным уже в старшем дошкольном возрасте постепенно переходить от обучения грубым формам движений к более тонким.

С развитием координационных способностей связана активизация невербальной (в частности двигательной) памяти, играющей огромную роль в управлении движениями. Старшие дошкольники начинают постепенно осваивать процесс запоминания исходной информации, хотя до 8 лет не владеют им полностью.

Если в 4-5 лет показ практически всегда предваряет объяснение, то 6-7 лет ведущим фактором в развитии двигательной памяти являются объяснения, указания, оценка.

Вместе с тем, внимание ещё удерживается с трудом, его объем и устойчивость увеличиваются незначительно. В 6 лет дети способны сосредоточивать внимание на 15-20 минут, что вызывает необходимость планировать задания с паузой для восстановления умственной работоспособности.

Дети 6 лет осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. Образное, конкретное мышление меняется на логическое, имитационно-подражательная способность постепенно сменяется аналитическим восприятием разучиваемых движений. Уже в 5 лет некоторые дети могут одновременно выполнять два вида двигательной деятельности.

Игра занимает главное место в жизни ребенка. Повышение культуры движений, выработка новых сочетаний ранее разученных и приобретенных произвольных действий прекрасно достигается в игровых ситуациях. Ребенок автоматически регулирует нагрузку в свободных играх с помощью микропауз, тем самым предохраняя себя от перегрузок.

Игра имеет важное значение для эмоционального развития, помогает справиться со страхами, порождаемыми травмирующими ситуациями, она вырабатывает у детей понимание общности некоторых проблем, а

совместное их решение в ходе игры помогает лучше усваивать социальные нормы и роли.

Важный результат развития психики ребенка в старшем дошкольном возрасте заключается в том, что здесь происходит переход, от способности подражая выполнять двигательные действия, к самостоятельному принятию решений в разнообразно изменяющихся двигательных ситуациях.

У детей дошкольного возраста под влиянием оптимальной двигательной деятельности повышается работоспособность коры головного мозга и её устойчивость к внезапным сильным раздражителям. Дети, имеющие высокий уровень физической подготовленности, более устойчивы как к физическим, так и к умственным нагрузкам.

И наоборот, даже кратковременные ограничения двигательной активности вызывают у дошкольников заметные функциональные расстройства, диапазон приспособленных реакций организма сужается, работоспособность восстанавливается с трудом.

Режим дня должен быть насыщен движениями до такой степени, чтобы на их погашение расходовалось не менее 52-56% общих суточных энергозатрат.

У дошкольников наблюдается *три периода* подъема двигательной активности:

- утренний (с 7 до 9 часов);
- первый дневной (с 10 до 12 часов);
- второй дневной (с 16 до 19 часов).

Исследования естественной двигательной активности дошкольников показывает, что количество движений изменяется и по дням недели, увеличиваясь от понедельника к четвергу, падая к субботе и несколько возрастая к воскресенью.

Исследования начального этапа обучения в видах спорта со сложной координацией движений, для которых характерна ранняя специализация, указывает, что юные спортсмены отличаются от не занимающихся спортом сверстников, как по показателям физического развития, так и по составу массы тела, поскольку выполняемые ими упражнения влияют в основном на развитие костно-мышечной системы. У юных спортсменов активная масса тела увеличивается больше, чем у их сверстников, а подкожное жиросложение заметно уменьшается.

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка, тренирует и совершенствует функции организма, обеспечивает освоение ребенком доступных ему по возрасту движений, укрепляет потребность в движениях, формирует физические качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость и положительные черты личности.

2. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Физическая подготовка

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

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

Двигательно-координационная подготовка

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

Техническая подготовка

Прикладная – формирование жизненно важных умений и навыков выполнения основных видов движений, обеспечивающих рациональное и безопасное взаимодействие с окружающей средой, а также формирующих основу спортивных умений универсального характера.

Снарядная – формирование универсальных двигательных умений, обеспечивающих быструю и «безболезненную» адаптацию начальному этапу занятий со сложной координацией движений.

Психологическая подготовка

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

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

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

Организационно-методические особенности реализации Программы являются:

- преемственность программного содержания занятий и процесса физического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста;
- доступность программного материала для совместных занятий детей обоего пола с различным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья;
- определение физической трудности и координационной сложности упражнений основной гимнастики с учетом оптимизации физических возможностей детского организма;
- соответствие методики проведения занятий возрастным особенностям физического и психологического развития старших дошкольников, широкое использование игрового метода при освоении двигательного материала;
- направленность психологической подготовки на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание сознательной дисциплины и начал самоорганизации, а также стимулирование поведенческой стратегии сотрудничества и взаимопомощи, соблюдение норм и правил бесконфликтного общения с товарищами и взрослыми.

Структура годового цикла занятий по данной Программе включает в себя **пять** периодов:

1. Адаптационный (осенний).
2. Первый подготовительный (осенне-зимний).
3. Второй подготовительный (зимне-весенний).
4. Соревновательный (весенний).

Такая периодизация позволяет эффективно аккумулировать психофизиологические эффекты, возникающие в процессе систематических занятий физическими упражнениями.

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении занятий с детьми 4-7 лет и структура годового цикла занятий по физическому развитию детей первого, второго и третьего годов занятий представлена в **таблицах 1-6**.

Таблица 1

Примерное распределение времени занятий по различным видам подготовки (сетка часов) при проведении 2-х занятий в неделю с детьми 4-5 лет (первый год).

Виды подготовки	Адаптационный	Первый подготовительный	Переходный	Второй подготовительный	Соревновательный	Всего
1.Физическая подготовка	6	8	4	3	2	23
Общая	6	5	4	1	1	17
Специальная	-	3	-	2	1	6
2.Двигательно-координационная подготовка	2	10	4	3	3	22
3.Техническая подготовка	-	4	-	10	9	23
Прикладная	-	4	-	4	4	12
Снарядная	-	-	-	6	5	11
4.Психологическая подготовка	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
Всего:	8	22	8	16	14	68

Таблица 2

**Структура годичного цикла занятий по физическому развитию детей
4-5 лет (первый год).**

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34	
Периоды подготовки		Адаптационный		Подготовительный - 1			Переходный	Подготовительный - 2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 100%		ОФП 25%			ОФП 50%	ОФП 10%		ОФП 8%		
	ОФП 80%		СФП 15%				СФП 15%		СФП 12%		
ОФП 20%		ДКП 30 %			ДКП 50%	ДКП 30%		ДКП 30%			
		ПП 30%				ПП 15%		ПП 20%			
					СП 30%		СП 30%				

Таблица 3

**Примерное распределение времени по различным видам подготовки
(сетки часов) при проведении 3-х (2-х) занятий в неделю
с детьми 5-6 лет (второй год).**

Виды подготовки	Адаптационный	Первый подготовительный	Переходный	Второй подготовительный	Соревновательный	Всего
1.Физическая подготовка	5	8	5	6	5	29
Общая	5	6	5	2	2	20
Специальная	-	2	-	4	3	9
2.Двигательно- координационная подготовка	3	7	4	5	5	24
3.Техническая подготовка	-	7	-	16	11	34
Прикладная	-	3	-	4	5	12
Снарядная	-	4	-	12	6	22
4.Психологическая подготовка	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
Всего:	8	22	9	27	21	87

Таблица 4

**Структура годовичного цикла занятий по физическому развитию детей
5-6 лет (второй год)**

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	1-2	3-4	5-8	9-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-34
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный - 1			Переходный	Подготовительный - 2		Соревновательный	
Виды подготовки	ОФП 75%		ОФП 25%			ОФП 50%	ОФП 12%		ОФП 10%	
	ДКП 25%		СФП 15%				СФП 13%		СФП 15%	
			ДКП 30 %				ДКП 25%		ДКП 25%	
			ПП 13%				ПП 17%		ПП 20%	
			СП 17%				СП 33%		СП 30%	

Таблица 5

**Примерное распределение времени по различным видам подготовки
(сетка часов) при проведении 3-х занятий в неделю
с детьми 6-7 лет (третий год).**

Виды подготовки	Адаптационный	Первый подготовительный	Переходный	Второй подготовительный	Соревновательный	Всего
1.Физическая подготовка	11	17	6	12	6	52
Общая	11	7	4	6	-	28
Специальная	-	10	2	6	6	24
2.Двигательно- координационная подготовка	7	16	4	10	7	44
3.Техническая подготовка	-	17	4	18	18	57
Прикладная	-	10	1	8	-	19
Снарядная	-	7	3	10	18	38
4.Психологическая подготовка	В процессе занятий					
Мотивационно-познавательная						
Социально-психологическая						
Волевая						
Всего:	18	50	14	40	31	153

Таблица 6

**Структура годового цикла занятий по физическому развитию детей
6-7 лет (третий год).**

Месяцы	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	Недели	1-2									3-4
Периоды подготовки	Адаптационный		Подготовительный - 1			Переходный	Подготовительный - 2		Соревновательный		
	Виды подготовки		ОФП 15%				ОФП 30%	ОФП 15%			СФП 20%
		ОФП 80%		СФП 20%							
		ОФП 50%		ДКП 30%		СФП 15%		СФП 15%		ДКП 20%	
		ДКП 20%		ПП 20%		СФП 15%		ДКП 25%		СП 60%	
				СП 15%		ПП 10%		ПП 20%			
						СП 20%		СП 25%			

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Приложение 1

4. КОНТРОЛЬ

4.1. Методика проведения тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет

4.1.1. Общие указания

1. Все двигательные задания (тесты) выполняются в спортивной одежде: футболке, майке, шортах, спортивных тапочках («чешки»).
2. Тестирование желательно проводить в помещении спортивного зала или приспособленного помещения размером не менее 12 х 6 м.
3. Перед началом тестирования тренеру необходимо внимательно изучить методику проведения каждого теста и доступно объяснить детям, каким образом выполняются двигательные задания и оцениваются их результаты.
4. Специальная разминка перед тестированием не проводится.
5. Детям не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в инструкции.
6. Тренер, проводящий тестирование, должен словами и жестами одобрять точное выполнение двигательных заданий, стимулируя их активное выполнение. Если имеется возможность использовать элементы соревнования – это желательно сделать.
7. При тестировании способности детей к проявлению силы, быстроты, общей гибкости желательно использовать соревновательно-игровой метод, тогда как при тестировании двигательных-координационных способностей – метод индивидуального выполнения заданий.

4.1.2. Порядок тестирования

1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами («цапля»).
2. Челночный бег («челнок»).
3. Вис на согнутых руках («обезьянка»).
4. Прыжок в длину с места («кузнечик»).
5. Повторные сгибания и разгибания туловища («ванька-встанька»).
6. Наклон, вперед сидя («бутербродик»).

4.1.3. Двигательные задания (тесты)

Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»

Образное название: «Цапля».

Исходное положение – стойка босиком на одной ноге на жесткой ровной поверхности, другая (по выбору испытуемого) согнута назад. Руки внизу свободно.

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

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

- ступня опорной ноги сдвинется с места;
- свободная нога коснется опоры;
- ребенок, потеряв равновесие, откроет глаза.

Учитывать: лучшая из двух попыток, выполненных подряд.

Инструкция для ребенка: «Встань на пол (подставку, площадку) любой ногой и попытайся простоять на ней как можно дольше, не сходя с места. Выпрямись, отпусти руки вниз, посмотри на тренера и согни ногу назад. Если ты почувствовал себя, уверенно, закрой глаза и не открывай их до тех пор, пока не коснешься поднятой ноги пола. С места сходить нельзя, подглядывать тоже нельзя».

Указания для тренера:

Тренер должен стоять или сидеть впереди ребенка. Каждому ребенку дается одна пробная непродолжительная попытка, при выполнении которой тренер должен убедиться, что ребенок понял, каким образом нужно вести себя при выполнении теста. Тестирование начинается сразу после пробной попытки.

Секундомер включается, как только ребенок, занял устойчивое положение, стоя на одной ноге, закрыв глаза. Подбадривайте ребенка, стимулируя его желание бороться за сохранение равновесия. Как только ребенок сдвинет опорную ногу, коснется свободной ногой пола, или откроет глаза, потеряв равновесие, сразу же нужно остановить секундомер. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Оценка результатов тестирования теста (в секундах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	1,0 и менее	1,1 - 4,0	4,1 – 7,0	7,1 и более
5 лет	3,0 и менее	3,1 – 6,0	6,1 – 12,0	12,1 и более
6 лет	5,0 и менее	5,1 – 9,0	9,1 – 16,0	16,1 и более
7 лет	6,0 и менее	6,1 – 12,0	12,1 – 20,0	20,1 и более
Мальчики				
4 года	1,0 и менее	1,1 – 3,0	3,1 – 6,0	6,1 и более
5 лет	3,0 и менее	3,1 – 5,0	5,1 – 10,0	10,1 и более
6 лет	4,0 и менее	4,1 – 7,0	7,1 – 12,0	12,1 и более
7 лет	5,0 и менее	5,1 – 10,0	10,1 – 16,0	16,1 и более

Тест «Челночный бег 2 по 10 метров»

Образное название: «Челнок».

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

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

Оценивать: время выполнения задания в секундах.

Учитывать: лучший результат из двух попыток, выполненных с перерывом для отдыха.

Инструкция для ребенка: «Встань за линию старта, одна нога впереди у самой линии, вторая немного сзади – как тебе удобно. По команде: «На старт! Внимание! Марш!» - изо всех сил беги к линии, которую ты видишь впереди себя. Добежав, обязательно переступи её ногой и, быстро повернувшись, беги к тренеру обратно. Тренер выключит секундомер, когда ты снова окажешься за линией старта. Постарайся обогнать своего соперника, но перебегать ему дорогу нельзя».

Указания для тренера:

Для стимулирования активности теста выполняется в парах примерно равных по силам детей в форме соревнования. Для каждого ребенка обозначают беговую дорожку, исключив возможность детям мешать друг другу во время бега (особенно при возвращении назад). Ширина дорожки – не менее 1 м. Можно дать одну попытку для опробования поворота.

Подбадривайте детей во время бега. Окончанием теста служит момент постановки одной ноги за линию старта, за которой обязательно должно быть свободное пространство, необходимое для торможения. Результат измеряется с точностью до 0,1 с.

Оценка результатов выполнения теста (в секундах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	8,6 и более	8,5 – 7,9	7,8 – 7,2	7,2 и менее
5 лет	7,5 и более	7,4 – 6,9	6,8 – 6,5	6,4 и менее
6 лет	7,2 и более	7,1 – 6,6	6,5 - 6,2	6,1 и менее
7 лет	7,1 и более	7,0 – 6,5	6,4 - 6,1	6,0 и менее
Мальчики				
4 года	8,4 и более	8,3 – 7,7	7,6 – 7,0	6,9 и менее
5 лет	7,4 и более	7,3 – 6,7	6,6 – 6,3	6,4 и менее
6 лет	7,0 и более	7,0 - 6,4	6,3 – 6,2	6,1 и менее
7 лет	6,9 и более	6,8 – 6,2	6,1 – 6,0	5,9 и менее

Тест «Вис на согнутых руках»

Образное название: «Обезьянка»

Исходное положение – вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью тренера или скамейки, подобранный в соответствии с ростом ребенка. Подбородок ребенка находится над перекладиной, не касаясь её.

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

Оценивать: время удержание виса на согнутых руках до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже уровня хвата.

Учитывать: результат одной попытки в секундах.

Инструкция для ребенка: «Взяться руками за перекладину так, чтобы пальцы были сверху. Руки широко разводить не надо. Тренер поможет принять исходное положение. Как только тренер скажет: «Начали!» - ты должен повисеть, не выпрямляя рук, как можно дольше. Тебе будет тяжело, но ты потерпи. Когда твои глазки опустятся ниже перекладины, тренер выключит секундомер. Касаться, а тем более опираться подбородком о перекладину нельзя! Это упражнение ты будешь делать только один раз, так что очень постарайся».

Указания для тренера:

Перекладина должна быть такой высоты, чтобы ребенок мог достать за неё поднятыми вверх руками. Это снизит вероятность отказа выполнять тест из-за боязни высоты. Обязательно под перекладину положите мат, на который будет соскакивать ребенок.

Следите за правильностью исходного положения – хват сверху на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу. Одной рукой придерживайте ребенка, другой держите секундомер. Если используется секундомер с движущейся стрелкой, то держите его на уровне глаз ребенка и попросите не выпрямлять руки до тех пор, пока стрелка не сделает целый оборот.

Не давайте ребенку раскачиваться и сильно размахивать ногами. Результат измеряйте с точностью до 0.1 с.

Оценка результатов выполнения теста (в секундах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	1,0 и менее	1,1 – 5,0	5,1 – 9,0	9,1 и более
5 лет	2,0 и менее	2,1 - 6,0	6,1 – 11,0	11,1 и более
6 лет	4,0 и менее	4,1 – 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и более
7 лет	5,0 и менее	5,1 – 9,0	9,1 – 14,0	14,1 и более
Мальчики				
4 года	2,0 и менее	2,1 – 6,0	6,1 – 11,0	11,1 и более
5 лет	4,0 и менее	4,1 – 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и более
6 лет	6,0 и менее	6,1 – 10,0	10,1 – 15,0	15,1 и более
7 лет	9,0 и менее	9,1 – 13,0	13,1 – 18,0	18,1 и более

Тест «Прыжок в длину с места»

Образное название: «Кузнечик».

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни.

Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

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

Учитывать: лучшую из двух попыток, выполненных подряд.

Инструкция для ребенка: «Встать перед линией старта как можно ближе к ней, ноги разведи на ширину ступни, слегка согни ноги в коленях, отведи руки назад и немного наклонись вперед. Взмахни руками вперед, оттолкнись как можно сильнее и как можно дальше прыгни вперед.

Во время прыжка все время тянись руками вперед. Прыгнуть нужно будет два раза, потому что засчитывается самый дальний прыжок».

Указания для тренера:

Положите мерную ленту вдоль коридора, в котором выполняются прыжки. Встаньте или сядьте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до края ближней к линии старта приземлившейся ноги.

Если ребенок упадет во время приземления, дайте ему дополнительную попытку. Проследите, чтобы места отталкивания и приземления были строго на одном уровне.

Будьте внимательны при регистрации результатов обоих прыжков – они могут быть очень разными. Для активизации детей положите впереди на разумном расстоянии яркий предмет-ориентир, до которого они должны допрыгнуть. Результаты измеряйте с точностью до 1 см.

Оценка результатов выполнения теста (в сантиметрах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	80 и менее	81,1 – 93	94 – 103	103 и более
5 лет	93 и менее	94 – 103	104 – 113	114 и более
6 лет	106 и менее	107 – 116	117 – 126	127 и более
7 лет	119 и менее	120 - 129	130 - 139	140 и более
Мальчики				
4 года	85 и менее	8,5 – 99	100 – 109	110 и более
5 лет	96 и менее	97 – 106	107 – 116	117 и более
6 лет	113 и менее	114 – 123	124 – 133	134 и более
7 лет	124 и менее	125 - 134	135 - 144	145 и более

Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища»

Образное название: «Ванька-встанька».

Исходное положение – сидя на ковре (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти лежат на коленях. Тренер прижимает ступни ребенка к полу.

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

Оценивать: количество полных циклов сгибания-разгибания, выполненных, за 30 сек.

Инструкция для ребенка: «Сядь удобно на мат, согни ноги и разведи их, на ширину ступни. Положи левую ладошку на правое колено, а правую ладошку – на левое. Локти полна колени. Запомни это положение! Теперь ложись на мат и коснись его лопатками, затем возвратись в исходное положение. Положение рук менять нельзя! После команды «На старт!

Внимание! Марш!» постарайся очень быстро ложиться и садиться без остановки. Закончишь, когда тренер скажет: «Стой!» Постарайся, это упражнение делать только один раз».

Указания для тренера:

Сядьте перед ребенком и помогите ему принять исходное положение. Одной рукой прижмите ступни ребенка к полу, взяв его за лодыжки, другой держите секундомер. Следите, чтобы угол в коленях, равный 90 градусов, сохранялся на протяжении всего теста.

Дайте ребенку пробную попытку, обращая внимание на обязательное касание лопатками пола в положении лёжа и касание локтями колен в положении сидя. С командой: «Марш!» - сразу же включайте секундомер. Количество повторений считайте вслух.

Корректируйте движения ребенка по ходу движения, если он начнет допускать ошибки. Результаты измеряются с точностью до одного повторения.

Оценка результатов выполнения теста (в количестве повторений циклов «разгибание-сгибание» за 30 секунд)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	7 и менее	8 – 11	12 – 4	15 и более
5 лет	9 и менее	10 – 13	14 – 16	17 и более
6 лет	12 и менее	13 – 15	16 – 18	19 и более
7 лет	16 и менее	17 - 18	19 - 20	21 и более
Мальчики				
4 года	7 и менее	8 – 11	12 – 4	15 и более
5 лет	9 и менее	10 – 13	14 – 16	17 и более
6 лет	12 и менее	13 – 15	16 – 18	19 и более
7 лет	16 и менее	17 - 18	19 - 21	22 и более

Тест «Наклон вперед сидя»

Образное название: «Бутербродик».

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

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

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

Учитывать: результат одной попытки.

Инструкция для ребенка: «Сядь и выпрями ноги. Разведи их врозь на ширину плеч. Потянись вперед и постарайся кончиками пальцев отодвинуть кубик, который лежит у тебя между ног, как можно дальше от себя. Делай это спокойно, без рывков. Толкать кубик нельзя.

Как только почувствуешь, что дальше кубик отодвинуть не можешь, замри в этом положении. После выполнения упражнения сразу не вставай и не сгибай ноги, пока тренер не замерит твой результат».

Указания для тренера:

Сядьте сбоку, а ещё лучше позади ребенка, и, положив ладони на его колени, удерживайте ноги прямыми и не давайте им сдвинуться за обозначенную на полу линию пяток (её можно нанести заранее мелом или клейкой лентой).

Ребенок сначала должен положить ладони на пол, а только потом начать скользить ими, отодвигая поставленный впереди кубик, размер которого равен примерно 6 x 6 см. Следите, чтобы задание выполнялось сдержанно, без рывков и раскачивания.

Если ребенок из-за болевых ощущений быстро прекращает выполнение наклона, а резервы гибкости, по вашему мнению, у него ещё есть, сразу же предоставьте ему вторую попытку. Результаты измерьте с точностью до 1 см.

Оценка результатов выполнения теста (в сантиметрах)

Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Девочки				
4 года	3 и менее	4 – 6	7 – 10	11 и более
5 лет	5 и менее	6 – 8	9 – 12	13 и более
6 лет	5 и менее	6 – 9	10 – 13	14 и более
7 лет	4 и менее	5 – 9	10 - 14	15 и более
Мальчики				
4 года	3 и менее	4 – 5	6 – 9	10 и более
5 лет	3 и менее	4 – 6	7 – 10	11 и более
6 лет	3 и менее	4 – 7	8 – 11	12 и более
7 лет	4 и менее	5 – 8	9 – 12	13 и более

4.1.4. Сводная таблица для оценки результатов выполнения тестов по физической подготовке детьми 4-7 лет

Оценка в баллах	Возраст детей			
	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	2	3	4	5
Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»				
10	9,0 и более	12,0 и менее	18,0 и более	28,0 и более
9	8,0 – 8,9	10,0 – 11,9	12,0 – 17,9	17,0 – 27,9
8	7,0 – 7,9	8,0 – 9,9	10,0 – 11,9	14,0 – 16,9
7	6,0 – 6,9	7,0 – 7,9	8,0 – 9,9	10,0 – 13,9
6	5,0 – 5,9	6,0 – 6,9	7,0 – 7,9	8,0 – 9,9
5	4,0 – 4,9	5,0 – 5,9	6,0 – 6,9	7,0 – 7,9
4	3,0 – 3,9	4,0 – 4,9	5,0 – 5,9	6,0 – 6,9
3	2,0 – 2,9	3,0 – 3,9	4,0 – 4,9	5,0 – 5,9
2	1,1 – 1,9	1,0 – 2,9	3,0 – 3,9	4,0 – 4,9
1	1,0 и менее	0,9 и менее	2,9 и менее	3,9 и менее

1	2	3	4	5
Тест «Челночный бег»				
10	6,8 и менее	6,1 и менее	5,6 и менее	5,2 и менее
9	6,9 – 7,0	6,3 – 6,2	6,0 – 5,6	5,4 – 5,1
8	7,1 – 7,2	6,5 – 6,4	6,2 – 6,1	5,9 – 5,5
7	7,3 – 7,5	6,8 – 6,6	6,5 – 6,3	6,2 – 6,0
6	7,6 – 7,8	7,1 – 6,9	6,8 – 6,6	6,4 – 6,3
5	7,9 – 8,1	7,3 – 7,2	7,1 – 6,9	6,8 – 6,5
4	8,2 – 8,5	7,5 – 7,4	7,5 – 7,2	7,0 – 6,9
3	8,6 – 8,9	8,0 – 7,6	7,9 – 7,6	7,3 – 7,1
2	8,0 – 8,5	9,0 8,1	8,5 – 8,0	7,6 – 7,4
1	8,6 и более	9,1 и более	8,6 и более	7,7 и более
Тест «Вис на согнутых руках»				
10	10 и более	20 и более	25,0 и более	30,0 и более
9	8,0 – 9,9	17,0 – 19,9	18,0 – 24,9	20,0 – 29,9
8	7,0 – 7,9	11,0 – 16,9	13,0 – 17,9	15,0 – 19,9
7	6,0 – 6,9	8,0 – 10,9	10,0 – 12,9	13,0 – 14,9
6	5,0 – 5,9	6,0 – 7,9	8,0 – 9,9	10,0 – 12,0
5	3,0 – 4,9	4,0 – 5,9	6,0 – 7,9	9,0 – 9,9
4	2,0 – 2,9	2,0 – 3,9	4,0 – 5,9	7,0 – 8,9
3	1,0 – 1,9	1,0 – 1,9	3,0 – 3,9	5,0 – 6,9
2	0,1 – 0,9	0,1 – 0,9	2,0 – 2,9	3,0 – 4,9
1	0,0	0,0	1,9 и менее	2,9 и менее
Тест «Прыжок в длину с места»				
10	110 и более	120 и более	140 и более	155 и более
9	103 – 110	115 – 119	130 – 139	150 – 154
8	99 – 102	110 – 114	127 – 129	140 – 149
7	95 – 98	107 – 109	122 – 126	135 – 139
6	90 – 94	105 – 106	119 – 121	130 – 134
5	86 – 89	100 – 104	112 – 118	125 – 129
4	83 – 85	90 – 99	108 – 111	122 – 124
3	78 – 82	88 – 89	102 – 107	118 – 121
2	71 – 77	77 – 87	95 – 101	107 – 117
1	70 и менее	76 и менее	94 и менее	106 и менее
Тест «Повторные сгибания и разгибания туловища»				
10	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более
9	15	17	19	21
8	14	16	18	20
7	13	14 – 15	17	19
6	12	13	16	18
5	11	12	15	17
4	10	11	14	16
3	9	10	13	15
2	7 – 8	8 – 9	11 – 12	14
1	6 и менее	7 и менее	10 и менее	13 и менее

1	2	3	4	5
Тест «Наклон вперед сидя»				
10	17 и более	21 и более	22 и более	23 и более
9	12 – 16	14 – 20	16 – 21	17 – 22
8	9 – 11	11 – 13	14 – 15	15 – 16
7	7 – 8	9 – 10	11 – 13	11 – 14
6	6 – 7	7 – 8	9 – 10	9 – 10
5	4 – 5	5 – 6	7 – 8	7 – 8
4	3	3 – 4	5 – 6	6 – 7
3	2	2	3 – 4	4 – 5
2	1	1	2	3
1	0 и менее	0 и менее	1 и менее	2 и менее

4.2. Тестирование начальной подготовленности детей 4-7 лет

4.2.1. Контрольные упражнения для детей 4-5 лет (первый год занятий)

Вольные упражнения

I фаза

- 1 - правую (левую) ногу вперёд на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на левой (правой) ноге, сгибая правую (левую) ногу вперед, руки в стороны;
- 3-4 – держать;
- 5 – приставляя правую (левую) ногу, руки вверх;
- 6 – упор, стоя согнувшись;
- 7-8 – кувырок вперед в сед.

II фаза

- 1 – сед в группировке;
- 2 – лечь на спину – выпрямиться;
- 3-4 – перекаат, боком прогнувшись налево на 360 градусов;
- 5 - сед, руки в стороны;
- 6 – наклон вперед;
- 7-8 – держать.

III фаза

- 1 – сед в группировке;
- 2 – перекаат назад в стойку на лопатках;
- 3-4 – держать;
- 5-6 – перекаат вперед в упор присев;
- 7 – прыжок, вверх прогнувшись и – «до скок»;
- 8 - встать руки вверх.

Акробатические прыжки

Выполняются две **серии** акробатических прыжков:

1 серия: упор присев – два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись.

2 серия: упор присев – кувырок вперед – перекат боком в группировке – кувырок вперед – прыжок, вверх прогнувшись с поворотом на 180 градусов.

Гимнастические прыжки

Выполняются два упражнения – прыжки с гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой 95 см на точность приземления.

1 прыжок: забежать по наклонной гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок, вверх прогнувшись в квадрат 70 x 70 см.

2 прыжок: забежать по наклонной гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок, вверх прогнувшись ноги врозь в квадрат 70 x 70 см.

Гимнастическая полоса препятствий

1. Из обруча, в котором расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести их в соседние обручи так, чтобы цвета кубика и обруча совпали (можно перенести только по одному предмету за 1 перебежку).

2. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 река), заползти вверх, подтягиваясь двумя руками.

3. Выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстоянии 3 м до навесного гимнастического мостика.

4. Выполнить прыжок в глубину с высоты 50 см.

5. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища, в положении сидя, руки за голову.

6. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. **Задание:** по первую подлезть, через вторую перепрыгнуть и т.д.

7. Преодолев последнюю палку, сделать финишное ускорение.

4.2.2. Контрольные упражнения для детей 5-6 лет (второй год занятий)

Вольные упражнения

Вольные упражнения выполняются под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

I фаза

1 - правую (левую) ногу вперёд на носок, руки в стороны;

2 - равновесие на левой (правой) ноге, сгибая правую (левую) ногу вперед, руки в стороны;

3-4 – держать;

5 – приставляя правую (левую) ногу, руки вверх;

6 – упор, стоя согнувшись;

7-8 – кувырок вперед в сед.

II фаза

1 – сед углом;

- 2 – сед углом, руки в сторону;
- 3-4 – держать;
- 5 – сед;
- 6 – наклон вперед;
- 7-8 – держать.

III фаза

- 1 – лечь на спину;
- 2 – согнуть руки и ноги;
- 3-4 – мост (держать);
- 5 – опуститься на спину;
- 6 – выпрямиться;
- 7-8 – перекат вперед в сед в группировке.

IV фаза

- 1 – перекат назад;
- 2 – стойка на лопатках;
- 3-4 – держать;
- 5-6 – перекат вперед в упор присев;
- 7 – прыжок, вверх прогнувшись и – «до скок».
- 8 – встать руки вверх.

Акробатические прыжки

Выполняются с гимнастического мостика через гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой не менее 95 см. Разбег не менее 10 м.

1 прыжок: наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2 прыжок: наскок в сед на пятки, произвольным способом перейти в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

Батут

- 3-4 прыжка вверх, руки вниз;
- прыжок в сед и обратно;
- прыжок в стойку на коленях и обратно;
- с упора стоя на коленях $1\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот, с живота $1\frac{1}{4}$ сальто назад в упор, стоя на коленях;
- из упора стоя на коленях прыжок на ноги;
- с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180 градусов;
- прыжок вверх с поворотом налево на 180 градусов;
- 2-3 прыжка вверх, руки вверх;
- соскок прыжком вверх-вперед.

Гимнастическая полоса препятствий

1. Из одного обруча, где расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести эти кубики в соседние обручи так, чтобы цвета кубика

и обруча совпадали (можно переносить только по одному предмету за 1 перебежку).

2. Обежать змейку 5-6 конусов-препятствий.

3. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейка), заползти вверх, подтягиваясь двумя руками.

4. Выполнить горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстоянии 3 м до навесного гимнастического мостика.

5. Выполнить прыжок в глубину с навесного гимнастического мостика высотой 50 см.

6. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища, в положении сидя, руки за голову.

7. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. **Задание:** под первую подлезть, вторую перепрыгнуть и т.д.

8. Преодолев последнюю палку, сделать финишное ускорение.

3.2.3. Контрольные упражнения для детей 6-7 лет (третий год занятий)

Вольные упражнения

Вольные упражнения выполняются под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

I фаза

1 - правую (левую) ногу вперед на носок, руки в стороны;

2 - равновесие на левой (правой) ноге, сгибая правую (левую) ногу вперед, руки в стороны;

3-4 – держать;

5 – приставляя правую (левую) ногу, руки вверх;

6 – упор, стоя согнувшись;

7-8 – кувырок вперед в сед.

II фаза

3 – сед углом;

4 – сед углом, руки в сторону;

3-4 – держать;

5 – сед;

6 – наклон вперед;

7-8 – держать.

III фаза

3 – лечь на спину;

4 – согнуть руки и ноги;

3-4 – мост (держать);

5 – опуститься на спину;

6 – выпрямиться;

7-8 – перекат вперед в сед в группировке.

IV фаза

- 3 – перекат назад;
- 4 – стойка на лопатках;
- 3-4 – держать;
- 5-6 – перекат вперед в упор присев;
- 7 – прыжок, вверх прогнувшись и – «до скок».
- 8 – встать руки вверх.

Акробатические прыжки

Выполняются две **серии** акробатических прыжков:

1 серия: «старт пловца» - кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

2 серия: «старт пловца» - вальсет – два переворота в сторону – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Гимнастические прыжки

Выполняются с гимнастического мостика через гимнастического козла в ширину или коня поперек высотой не менее 105 см. Разбег не менее 10 м.

1 прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2 прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

Батут

- 3-4 прыжка вверх, руки вниз;
- прыжок в сед и обратно;
- прыжок в стойку на коленях и обратно;
- 1\4 сальто вперед на живот, с живота 1\4 сальто назад на ноги;
- с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180 градусов;
- прыжок вверх с поворотом налево на 180 градусов;
- прыжок на спину и обратно;
- прыжок на спину и обратно;
- 2-3 прыжка вверх, руки вверх;
- соскок прыжком вверх-вперед.

Гимнастическая полоса препятствий

1. Из обруча, где расположены 3 кубика разного цвета, необходимо перенести их в соседние обручи так, чтобы их цвета совпали (можно переносить только по одному предмету за 1 перебежку).

2. Обежать змейку 5-6 конусов-препятствий.

3. По скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке (3-4 рейка), заползти вверх в упор, лёжа сзади согнув ноги.

4. Залезть по стенке до конца, позвонить в колокольчик.

5. Выполнять горизонтальное лазание по гимнастической стенке на расстоянии 3 метра (без помощи ног), спуститься вниз на навесной гимнастический мостик высотой 50 см.

6. С навесного гимнастического мостика из старта пловца выполнить прыжок, вверх прогнувшись с поворотом на 360 градусов.

7. На мате около гимнастической стенки на скорость сделать 10 раз повторные сгибания-разгибания туловища, в положении сидя, руки за голову.

8. На две поставленные параллельно гимнастические скамейки поперек кладутся палки на равном расстоянии друг от друга. **Задание:** под первую подлезть, через вторую перепрыгнуть и т.д.

9. На расстоянии 3 м от линии броска на полу построена пирамида из 6 кубиков; выполнить метание малого мяча в горизонтальную цепь.

10. Сделать финишное ускорение.

Требования к уровню подготовленности детей 7 лет

В результате освоения базового содержания трехгодичного цикла занятий по Программе дети 7 лет должны иметь уровень подготовленности, определяемый следующими требованиями.

Знать и иметь представление:

- о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- об основных разновидностях гимнастических упражнений и их отличительных особенностях;
- о «гимнастическом стиле»;
- о терминах основных исходных положений и строевых упражнений, используемых во время занятий;
- о правилах поведения во время занятий и соревнований;
- о гигиенических требованиях к спортивной форме и внешнему виду занимающихся спортивной гимнастикой;
- о правилах общения со сверстниками и взрослыми в процессе занятий.

Продемонстрировать на правильной технической основе следующие универсальные спортивные умения:

- базовые формы разновидностей ходьбы, бега, подскоков с продвижением вперед, передвижений в смешанных упорах;
- базовые формы двигательных действий отдельными частями тела и их сочетаниями общеразвивающего характера, выполняемых без предмета и с предметами;
- основные виды лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное и диагональное);
- передвигаться в висе по гимнастической перекладине;
- выполнение разновидностей передвижений шагом и бегом на ограниченной опоре, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, гимнастическому бревну;
- композицию вольных упражнений общеразвивающего характера, составленную на 32 двигательных действий, включающую в себя: равновесия на левой (правой) ноге, сгибая правую (левую) ногу вперед; стойку на лопатках, гимнастический мост, из седа наклон вперед, сед углом;

- акробатические комбинации, включающие, перекаты боком в группировке, кувырки вперед и назад, прыжки, вверх прогнувшись, ноги врозь, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- стоку на руках с помощью и самостоятельно;
- переворот в сторону «колесо»;
- упражнения на батуте, включающие серию прыжков (в сед, в стойку на коленях, с колен 1\4 сальто вперед на живот «чемоданчик», с поворотом на 180 градусов, на спину);
- прыжок с высоты 60-80 см на точность приземления и с поворотом на 90 градусов направо и налево;
- лазание вверх по гимнастическому канату произвольным способом;
- различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку;
- уверенно и без потерь времени преодолевать гимнастическую полосу препятствий, составленную из основных видов движений (бега, прыжков, передвижений в смешанных упорах, передвижений по ограниченной опоре с сохранением равновесия, лазаний и перелазаний).

Демонстрировать следующий уровень физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростно-силовые	1. Челночный бег 2 по 10 метров (сек)	6,3 и менее	6,5 и менее
	2. Прыжок в длину с места (см)	135 и более	130 и более
Координация	3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек)	7,1 и более	9,1 и более
Сила	4. Повторные сгибания туловища за 30 сек (количество повторений)	16 и более	16 и более
	5. Вис на согнутых руках (сек)	8,1 и более	10,1 и более
Гибкость	6. Наклон вперед сидя	8,0 и более	9,0 и более

5. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Стартовые гимнастические снаряды			
1.	Батут	штук	1
2.	Бревно гимнастическое средней высоты	штук	1
3.	Брусья гимнастические женские	штук	1
4.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
7.	Козел гимнастический	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальный)	штук	1

1	2	3	4
«Жесткое» гимнастическое оборудование			
1.	Гимнастические наклонные доски	штук	2
2.	Гимнастические скамейки	штук	10
3.	Мостик гимнастический	штук	4
4.	Навесная перекладина, устанавливаемая на пролетах гимнастической стенки	штук	2
5.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	8
«Мягкое» гимнастическое оборудование			
1.	Дуги	штук	2
2.	Крутая горка (70x50x30)	штук	1
3.	Куб «большой» (70x80x40)	штук	1
4.	Куб «маленький» (70x50x30)	штук	1
5.	Маты гимнастические	штук	30
6.	Маты поролоновые (200x300x40)	штук	2
7.	Наклонная горка (150x50x30)	штук	2
Гимнастический инвентарь			
1.	Канат для лазания (d-30 мм)	штук	2
2.	Конус (h-40 см)	штук	10
3.	Мячи малые (d-6 см)	штук	15
4.	Мячи набивные (d-33 см)	штук	10
5.	Мячи средние	штук	15
6.	Обручи (d-100)	штук	15
7.	Палка гимнастическая (L-100 см)	штук	10
8.	Парашют (d-600 см)	штук	1
9.	Разноцветные кубики	штук	15
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скакалка длинная гимнастическая	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1.	Зеркало настенное 12x2 м	штук	1
2.	Лонжа ручная	штук	1
3.	Магнетница	штук	1
4.	Музыкальный центр	штук	1
5.	Палка для остановки колец	штук	1
6.	Подставка для страховки	штук	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Рекомендуемая литература

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 207 с: ил.
2. Борисов Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками /Борисова Е.Н. – (Волгоград): Панорама; М.: Глобус, (2007). – 108 с: ил.
3. Гавердовский Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование: учеб. Пособие для студентов РГУФКСиТ,

- специализирующихся в спортв. Видах гимнастики / Ю.К.Гавердовский. – М., 2010. – 91 с: ил.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. Учеб. Пособие / Гавердовский Юрий Константинович. – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.
 5. Гимнастика. Учебник для ИФК/ Под. Ред. В.М. Смолявского. – М.: ФиС, 1987.
 6. Гимнастика и методика преподавания / Под. Ред. В.М. Смолявского. – М.: Фис, 1987.
 7. Гимнастика для детей 5-7 лет: прог., планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, (2012). – 126 с: ил.
 8. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. Культуры и спорта/ Л.И. Глущенко. – М.: Физ. культура, 2006. – 183 с.: ил.
 9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). – М.: ФиС, 1971. – 119 с.: ил.
 10. Менхин А.В. Батут в тренировки гимнастов: Метод, разраб. Для студентов РГАФК, специализирующихся в спорт, гимнастике / Менхин А.В.; РГАФК. – М., 1996. – 27 с: ил.
 11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для вузов физ. культуры / Менхин Юрий Владимирович, Менхин Анатолий Владимирович. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с: табл.
 12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Пензулаева Людмила Ивановна. – М.: Владос, 2001. – 110 с.: ил.
 13. Розин Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: Пед. Диагностика и контроль за физ. состоянием / Розин Е.Ю. – М.: ФОН, 1997. – 135 с: ил.
 14. Семенов Л.П. Веселая гимнастика : сб. упражнений и метод, рекомендаций для студентов и преподавателей РКАФК / Л. Семенов, В. Козлов; рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1992. – 61 с.
 15. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 и 00720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгрупп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил.
 16. Теория и методика спорта, ч. 3: избр. Аспекты методики построения спортв. Тренировки: (учеб. Материалы) / (под ред. Матвеева Л.П.); Гос. Центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1992. – 61 с.
 17. Спортивная гимнастика (мужчины, женщины): программа /Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смоленский. – М.: Советский спорт, 2005. – 416 с.

18. Лагутин А.Б. Л 14 Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, Е.С. Игонова. – М.: 2016. – 146 с.

6.2. Интернет ресурсы

1. <http://sportgymnastik.borda.ru>.
2. <http://sportCTmrus.ru>.
3. <http://gym.spotedu.ru>.