



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
БАГАЕВ МОВСАР АБУ-БАШИРОВИЧ
(ИП Багаев М. А-Б.)**

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Родительского комитета
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
БАГАЕВ МОВСАР АБУ-БАШИРОВИЧ М. А-Б. Багаев
от «31» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей 4 – 7 лет
«Спортивная гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория: 4-7 лет

Объем обучения: 84 часа

Разработчик программы:
Багаев Мовсар Абу-Баширович

г. Урус-Мартан - 2026

Содержание	
1 РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	9
1.3 Планируемые результаты	10
2 РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий	11
2.1 Учебный план	11
2.2 Содержание учебного плана	14
2.3 Календарный учебный график	14
2.4 Формы аттестации	21
2.5 Оценочные материалы	22
2.6 Методические материалы	26
3 РАЗДЕЛ 3. Список литературы	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые основы разработки программы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 N 304-ФЗ
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 20.03.2023 г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование интереса к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по спортивной гимнастике. Занятия гимнастикой развивают двигательную подготовленность обучающихся и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы. Занятия позволят обучающимся укрепить свое здоровье и приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Адресат программы: дети 4 - 7 лет. Количество обучающихся в группе 15-20 человек. Записываются все желающие, при наличии медицинского допуска.

Язык обучения: русский язык.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

В развитии детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту,

объёма головы - объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы ребенка еще не завершено. Эти особенности тренер должен учитывать при проведении гимнастических упражнений. У детей наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Опорно-двигательный аппарат скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям не рекомендуется на спортивных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.

Подбор и чередование основных видов движений на занятии имеют немаловажное значение для успешного овладения детьми необходимыми двигательными навыками. В этом возрасте в занятие по аэробике включают не менее двух основных видов движений.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшений физической нагрузки, а также

для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

Такой принцип подбора основных видов движений на протяжении всего периода обучения детей позволит осуществить гармоничное воспитание различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы и количество часов указаны в таблице № 1

Таблица 1

Общее количество часов	Теория	Практика
84 (академических) часов	2 часа	82 часа

Модель организации образовательного процесса (режим занятий)

Очная форма обучения

Годовой учебный план

(Таблица 2)

Год обучения	Группа/возраст	Продолжительность	В неделю	В месяц	Всего
1 год	Средняя/4-5 лет	20 минут	2	8	84
2 год	Старшая/5-6 лет	25 минут	2	8	84
3 год	Подготовительная/6-7 лет	30 минут	2	8	84

Очная форма реализации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Форма обучения: очная

Форма реализации: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение).

Дистанционная форма обучения используется в следующих случаях:

– обучающийся не имеет возможности учиться по традиционным технологиям (ограничения по времени, возможностям передвижения, по состоянию здоровья);

– активированные дни, карантин.

Уровень освоения программы: стартовый

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю, 2 занятия продолжительность 1 занятия – 35-40 мин (очное обучение); 30 мин (дистанционное обучение).

Особенности организации образовательного процесса:

Учитывается региональный компонент. В теоретический блок программы включены темы, посвященные истории развития гимнастики в Чеченской Республики.

Для возрастной группы 4-7 лет в учебно–тематическом плане основная учебная нагрузка распределена на раздел «Игровая тренировка», так как развитию способностей в 5 этом возрасте способствует игра, которая включает упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, координации, гибкости. Дети в этом возрасте подвижные и гибкие, важно поддерживать эти способности.

В возрасте 4-7 лет происходит формирование костного скелета, мышечная система развивается неравномерно, упражнения направлены на укрепление мышечного корсета, упражнения на формирование правильной осанки, на координацию.

Принцип формирования групп:

Набор в группу: свободный.

Для всех желающих проводится предварительное тестирование, по результатам которого формируется состав обучающихся. Для поступления в группу необходимо наличие справки от педиатра о состоянии здоровья.

Состав группы постоянный, количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

Обучение по программе может быть организовано как в традиционной форме – учебное занятие, так и с применением дистанционных образовательных технологий – онлайн занятия (веб – занятие, чат – занятие, телеконференции)

Основные формы организации занятий при дистанционном обучении:

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату, организуется деятельность дистанционных педагогов и обучающихся.

Веб-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Теле – видеоконференция ресурсы, используемые при дистанционном обучении Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер «Вайбер», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype».

Основные формы и методы обучения по программе:

Форма организации образовательного процесса:

- индивидуальная
- групповая –

Методы обучения:

- словесный (описание, объяснение, название упражнений);
- наглядный (показ педагога, пример, помощь);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- репродуктивный;
- игровой;
- метод целостного разучивания упражнений;
- метод расчленённого разучивания упражнения;

Формы учебно-тренировочных занятий:

- беседа;
- игра;
- открытое занятие;
- практическое занятие;
- участие в показательных выступлениях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- круговая тренировка.

Форма организации образовательного процесса при дистанционном обучении:

- видеоуроки, мастер-классы.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся:

- тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде фотографий, видеозаписей.

– создание новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.)

Принципы проведения занятий:

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

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

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

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

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

6. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

7. Конфиденциальность. Адресность информации об обучающемся родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся средствами гимнастики

Основные задачи программы:

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о спортивной гимнастике;
- изучение базовых шагов и элементов гимнастики;
- изучение основ техники безопасности;
- формирование двигательных умений;

Развивающие:

- развитие двигательной и физической активности;
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий (дистанционное обучение)

Воспитательные:

- воспитание спортивного трудолюбия;

- формирование мотивации вести здоровый образ жизни;
- формирование навыков организации самостоятельной работы.

1.3 Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Знания в области истории развития спортивной гимнастики в Чеченской Республики.

3. Умения выполнять базовые движения, упражнения на развитие основных физических способностей.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи своей учебной

деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Умение понимать причины успеха и неуспеха своей учебной деятельности

и способность действовать конструктивно даже в ситуациях неуспеха.

3. Навыки продуктивного сотрудничества в коллективе (общение, взаимодействие).

Личностные результаты:

1. Устойчивая мотивация к занятиям спортивной гимнастикой

2. Сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Разделы программы	1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие	1	1	1
2.	ОФП / СФП	24	14 / 10	14 / 10
3.	Упражнения на гибкость	20	20	20
4.	Акробатика	28	28	28
5.	Игры и эстафеты	10	10	10
6.	Итоговое занятие	1	1	1
	Всего часов	84	84	84

2.2 Содержание программы

Тема занятий	Кол-во часов	Теор. занятия	Практ. занятия
Первый год обучения	84	2	82
1. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2. История развития, терминология	2	1	1
3. ОФП: Развитие силы, ловкости, выносливости	24	-	24 (по 8 ч каждая)
4. Упражнения на гибкость: Шпагаты, махи, наклоны, прогибы	20	-	20
5. Простые акробатические движения:	28	-	28

равновесие, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, складки			
6. Игры и эстафеты	9	-	9
7. Итоговое занятие	1	-	1
Второй год обучения	84	2	82
1. Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной гимнастике	2	1	1
2. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология	2	1	1
3. ОФП: Развитие силы, ловкости, выносливости	12	-	12 (по 4 ч каждая)
4. СФП: Развитие силы, ловкости, выносливости	12	-	12 (по 4 ч каждая)
5. Упражнения на гибкость: Шпагаты, махи, наклоны, прогибы	20	-	20
6. Акробатика: Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мост, колесо,	28	-	28

равновесия, полустойки			
7. Игры и эстафеты	9	-	9
8. Итоговое занятие	1	-	1
Третий год обучения	84	2	82
1. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2. Гимнастическая терминология	2	1	1
3. ОФП: Развитие силы, ловкости, выносливости	12	-	12 (по 4 ч каждая)
4. СФП: Развитие силы, ловкости, выносливости	12	-	12 (по 4 ч каждая)
5. Упражнения на гибкость: Шпагаты, махи, наклоны, прогибы	20	-	20
6. Акробатика: Кувьрки в стойку; Стойка на голове, на груди, на предплечьях; Перекидки, колесо, равновесия	28	-	28
7. Игры и эстафеты	9	-	9
8. Итоговое занятие	1	-	1

2.2 Содержание учебного плана (Подробное описание разделов)

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 Правила техники безопасности. История гимнастики

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий, тестированием. Краткая история возникновения и развития гимнастики.

Тема 2. Общая и физическая подготовка

Теория. Правила по ТБ во время занятий. Практика. Формирование умений и навыков выполнения базовых движений.

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения движений.

Практика. Техника выполнения упражнений.

Тема 2.2 Развитие гибкости

Теория. Техника выполнения.

Практика. Овладение техникой основных упражнений.

Тема 2.3 Акробатика

Теория. Техника выполнения.

Практика. Выполнение простых акробатических упражнений (перекаты, кувырки).

Тема 2.4 Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Третий лишний».

Тема 2.5 Контрольно-переводные испытания

Практика. Соревнования, концерты, нормативы, тесты.

2.3 Календарный учебный график

Первый год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля
1	Общая физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов	Продемонстрировать стартовые показатели	Тестирование
2	Акробатика	Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять	Текущий,

		Качели (в приседе, сидя, лежа на спине). Качели с захватом, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Лиса и ежики». Развитие физических качеств.	акробатические элементы отдельно.	фронтальный, тестирование
3	Акробатика (продолжение)	Перекаты с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
4	Акробатика (кувырки)	Перекаты в стойку на лопатках. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
5	Акробатика (комплекс)	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
6	Акробатика и мост	Кувырок вперед из упора присев из	Уметь выполнять акробатические	Текущий, фронтальный,

		основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты. Игра «Самый быстрый».	элементы отдельно.	тестирование
7	Акробатика и гибкость	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Игра «Догонялки».	Уметь выполнять элементы отдельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование
8	Развитие гибкости	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Махи прямые, боковые. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий, фронтальный
9	Развитие гибкости (хореография)	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Прогибы. Шпагаты. Наклоны, складки. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения.	Текущий
10	Развитие ловкости и баланса	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с	Уметь выполнять стойки на носках, в т.ч. с закрытыми	Оценка техники,

		закрытыми глазами. Шаги в стойке на носках вперед и назад. Игра «День и ночь». Развитие координации.	глазами.	текущий
11	Развитие ловкости (равновесие)	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с). Стойка на носках на одной линии, поворот кругом. Игра «Аист». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на равновесие.	Текущий
12	Общая физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Продемонстрировать динамику показателей.	Тестирование

Второй год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля
1	Общая и специальная физ. подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Контроль исходных данных	Тестирование
2	Акробатика (повторение)	Инструктаж по ТБ. Перекаты назад в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Шпагаты. Игра «Аист» / «Ловишки». Развитие гибкости, силы и координации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование

3	Акробатика (усложнение)	Перекаты с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Игра «Удочка».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
4	Акробатика и мост	Кувырок вперед скрестно в сед. Кувырок назад с мостика «колобок». Мост из положения лежа на спине с опусканием. Шпагаты (правая, левая, поперечный). Игра «Самый быстрый».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
5	Гибкость и позиции	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Махи. Наклоны. Прогибы. Игра «Пустое место» / «Море волнуется...». Развитие хореографических способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения и комбинации.	Текущий, оценка техники комбинации
6	Развитие ловкости (высокое равновесие)	Упражнение «Согнув ногу - тело вертикально», опора на всю ступню. Высокое равновесие: тело вертикально, свободная нога назад до горизонтали. Равновесие на одной ноге, тело наклонено вперед. Игры «День и	Уметь выполнять упражнение, не сгибать колени, держать баланс.	Текущий

		ночь», «Аист», «Лохматый пес».		
7	Акробатика (стойка на голове и мост)	Инструктаж по ТБ. Стойка на голове возле стены в несколько подходов. Мост возле стены с опусканием и подниманием. Разведение и удержание ног в стойке. Развитие прыгучести и силы.	Уметь правильно ставить руки и выполнять упражнение.	Текущий
8	Акробатика (колесо и перевороты)	Перевороты с разведением ног (колесо). Шпагаты поперечный и продольные. Выполнение моста на матах со страховкой (СФП).	Руки и ноги ставить по одной линии.	Текущий
9	Общая и специальная физ. подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Фиксация промежуточных результатов	Тестирование

Третий год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля
1	Общая и специальная физ. подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Контроль исходного уровня	Тестирование
2	Акробатика (равновесие и кувырки)	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Кувырок	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование

		вперед скрестно в сед прямыми ногами. Боковое равновесие. Игра «Лесник и березки», «Ловишки», «Самый быстрый».		
3	Акробатика (колесо и мост стоя)	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Мост из положения стоя с поворотом на 90 градусов. Игры «Удочка», «Цапля и лягушки», «Самый быстрый».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование
4	Акробатическая комбинация	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя с поворотом на 90 градусов. Выполнение целостной комбинации из изученных элементов. Игра «Догонялки».	Уметь выполнять акробатические элементы в связке (комбинации).	Текущий, фронтальный, тестирование
5	Гибкость (продвинутый уровень)	Гимнастическая терминология. Позиции рук и ног. Шпагаты горизонтальные, вертикальные и фронтальные. Игра «Море волнуется...», «Аист». Развитие гибкости.	Уметь правильно выполнять упражнения высокой сложности.	Текущий, оценка техники комбинации
6	Развитие ловкости	Меры предупреждения травматизма. Упор сидя	Колено у поднятой ноги не сгибать,	Текущий

	и силы	поперек, смена положения прямых ног. Присед поперек на одной ноге, другая вперед («пистолет»). Присед на носках с изменением положения рук. Стоя на носке, свободная нога согнута назад.	уметь удерживать баланс.	
7	Акробатика (сложные стойки и перекидки)	Стойки на груди, на предплечьях. Мост с махом. Перекидка вперед. Шпагаты возле стены. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Аист». Развитие прыгучести, силы и координации.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжки на батуте, делать сильный толчок и мах ногами.	Текущий
8	Общая и специальная физ. подготовка	Принятие итоговых контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Продемонстрировать итоговый уровень освоения программы	Тестирование

2.4 Формы аттестации

Аттестация — это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы. Аттестация обучающихся осуществляется посредством таких основных видов контроля как:

Входной контроль — это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.

Формы контроля: выполнение практических заданий, опрос.

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

Промежуточный контроль (выявление у обучающихся уровня знаний и умений, приобретённых в ходе освоения определённой темы или части программы). Проводится в конце первого полугодия.

Форма контроля: Контрольный урок (практические задания, опрос, открытый урок, выполнение практических и теоретических заданий (онлайн - тест) с предоставлением видео, фото – отчетов, скриншотов (дистанционное обучение). Практические задания, соревнования, концерты, выполнение нормативов.

Формы фиксации результатов: диагностическая карта.

Итоговый контроль — это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Форма контроля: практические задания, опрос, практические задания с видео отчетом, тест онлайн (дистанционное обучение), соревнования, концерт.

Формы фиксации результатов: диагностическая карта, протокол соревнований.

2.5 Оценочные материалы.

Данный раздел программы включает в себя разработанные теоретические и практические задания, предназначенные для выявления у обучающихся уровня освоения содержания программы, которое осуществляется по результатам промежуточного и итогового контроля. А также включает в себя практические задания для вновь поступающих обучающихся в студию с целью выявления требуемых на начало обучения знаний, дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Входной контроль.

Цель: Выявление уровня физической подготовки обучающегося

Нормативы для входного контроля

Таблица 1

Тесты / Возраст	Высокий уровень			Средний уровень			Низкий уровень		
Критерий / Тест	4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
Отжимания (раз)	15	18	20	10	12	15	3	6	9
Подтягивания (раз)	4	6	8	2	4	6	1	2	3
Поднимание ног на гимн.	10	12	15	6	8	10	1	3	6

стенке									
Угол в вися (сек)	15с	20с	25с	10с	14с	18с	3с	6с	10с
Шпагаты (баллы)	76	86	106	46	56	76	26	36	46
Прыжок в длину (см)	110	130	150	80	110	120	70	100	110
Выносливость (стойка на руках)	15с	20с	25с	7с	10с	15с	3с	5с	8с
Общая оценка физ. подг.	-	246	-	-	166	-	-	86	-

Высокий уровень (3 балла):

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения;
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию;
- Отлично демонстрирует физические качества и двигательные навыки;
- Движения четкие и правильные.

Средний уровень (2 балла):

- Делает ошибки в выполнении акробатических упражнений;
- Делает ошибки в последовательности выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Иногда теряет чувство равновесия;
- Ребенок требует повтора при выполнении упражнений;
- Иногда проявляет творчество и фантазию при выполнении упражнения;
- Удовлетворительно демонстрирует физические качества и двигательные навыки;
- Движения недостаточно четкие и правильные.

Низкий уровень (1 балл):

- Не развито чувство равновесия;
- Ребенок плохо ориентируется в пространстве;

- Выполняет акробатические упражнения только с помощью тренера;
- Координация движений нарушена;
- Не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений;
- Демонстрирует физические качества только с помощью взрослого.

Промежуточный контроль.

Тесты для промежуточной аттестации

Задание 1. Практическое задание

Цель: Выявление уровня навыков обучающегося

Промежуточной формой контроля являются соревнования

Критерии оценивания:

2.5.1 Техническое мастерство.

2.5.2 Исполнительские навыки.

2.5.3 Коммуникативные навыки.

Способом фиксации результатов обучающихся является педагогическое наблюдение

Таблица 2

Предметный результат	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техническое мастерство	- Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; - Осмысленно и правильно использует аэробную терминологию; - Умеет оценить выполнение движений и исправить ошибки; - Правильно выполняет упражнения на развитие основных физических способностей; - Качественно выполняет танцевальные связки.	- Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок; - Сочетает специальную терминологию с бытовой; - Умеет оценить собственное выполнение движений и исправить ошибки; - В основном правильно выполняет упражнения на развитие основных физических способностей; - С небольшими ошибками выполняет танцевальные связки.	- Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; - Не употребляет специальную терминологию; - Не умеет оценивать собственное выполнение движений; - Неправильно выполняет упражнения на развитие основных физических способностей; - Танцевальные связки выполняет неправильно или с грубыми ошибками.

Исполнительские навыки	Артистична, выразительна, вдохновенно выполняет аэробную программу.	Программу передает ограниченными выразительными средствами.	Маловыразительное, формальное выполнение программы.
Коммуникативные знания	Взаимодействует с ребятами в процессе занятий.	Не всегда взаимодействует с ребятами в процессе занятий, иногда поддерживает контакты избирательно.	Пропускает занятия, малоактивен.

Диагностическая карта для промежуточного контроля

Таблица 3

Этап контроля	Ф.И.О	Дата	Теоретическая подготовка	Технические навыки	Исполнительские навыки	Коммуникативные знания

Итоговый контроль

Задание 1. Практическое задание

Цель: Выявление уровня физической и технической подготовки обучающегося.

Нормативы для итогового контроля

Таблица 1.

Тесты / Возраст	Высокий уровень			Средний уровень			Низкий уровень		
Критерий / Тест	4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
Отжимания (раз)	15	18	20	10	12	15	3	6	9
Подтягивания (раз)	4	6	8	2	4	6	1	2	3
Поднимание ног на гимн. стенке	10	12	15	6	8	10	1	3	6

Угол в висе (сек)	15с	20с	25с	10с	14с	18с	3с	6с	10с
Шпагаты (баллы)	76	86	106	46	56	76	26	36	46
Прыжок в длину (см)	110	130	150	80	110	120	70	100	110
Выносливость (стойка на руках)	15с	20с	25с	7с	10с	15с	3с	5с	8с
Общая оценка физ. подг.	-	246	-	-	166	-	-	86	-

2.6 Методические материалы

Данный раздел программы содержит общие методические рекомендации по организации и осуществлению образовательного процесса, раскрывает основные методы и приёмы, используемые на учебных занятиях, а также включает описание типового занятия по аэробике.

Методические рекомендации по организации и осуществлению образовательного процесса на занятиях аэробикой.

Первые занятия не должны превышать 40 минут непрерывности, внутри занятия с начинающими спортсменами необходимо делать перерыв по 10 мин. При первых признаках усталости (по ощущению учащегося) необходимо дать отдохнуть. Тренировки эффективны, когда обучающийся здоров, бодр и в хорошем настроении. На здоровье обучающегося влияет: режим сна, режим питания, общее самочувствие.

При простудных заболеваниях педагог приостанавливает занятия до полного выздоровления учащегося.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать обучающегося, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала упражнения включаются в различные композиции.

Упражнения распределены в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий. Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий обучающегося в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать

следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений, требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

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

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

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения трех задач обучения упражнения выполняются технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестают быть новыми. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей обучающихся, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Структура типового занятия.

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

Подготовительная часть - (Разминка) продолжительностью 3-5 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

Основная часть длится 15-20 минут и делится на аэробную и силовую часть.

Аэробная часть длится не менее 20 минут, и как правило, включает в себя изучение танцевальной связки. Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма.

Данная часть включает в себя три фазы развития: 1. аэробная разминка; 2. аэробный пик; 3. аэробная заминка.

Силовая часть длится 3-5 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

Заключительная часть (Заминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1.Организационные:

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

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

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

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

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

Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

Этапы обучения:

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

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

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

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

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

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

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь,

сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Список литературы:

1. Коркин В.П. Акробатика.-М:Физкультура и спорт,1983.
2. Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников /Отв. За выпуск заслуженный тренер РСФСР В.Д. Новиков.- Краснодар,1984 25
3. Синкевич Е.А.,Большева Т.В. Физкультура для малышей.-СПб.:Детство-Пресс ,2000
4. Елкина Н.В.,Тарабарина Т.И. 1000 загадок.- Ярославль: Академия развития ,1997
5. Соколова Е.И., Ларина Т.И. Загадки мудрой совы.- Ярославль: Академия развития ,2000.
6. Русские народные загадки,пословицы поговорки /Сост.Ю.Г.Круглов .- М.:Просвещение,1990.