

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 106**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО приказом
заведующего МАДОУ – детского сада
№ 106 № 62-0 от 31.08.2026 г.

УЧТЕНО МНЕНИЕ
Совета родителей
(протокол от 27.08.2026 № 3)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
для детей 4-7 лет
«Художественная гимнастика»**

Срок реализации: 1 год
Составитель: Боровкова А.Ю., педагог
дополнительного образования

Екатеринбург 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	4
II	Содержательный раздел	5
2.1.	Описание образовательной деятельности	5
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в процессе реализации Программы	9
III	Организационный раздел	10
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	10
3.2.	Учебно-методическое обеспечение Программы	10
3.3.	Календарный учебный график Программы	10
3.4.	Календарно-тематическое планирование занятий	11
3.5.	Оценочные материалы	13
	Приложение	15

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детского сада №106 (далее – Учреждение) представлена как дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» для детей от 4 до 7 лет (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ – детского сада № 106.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в дошкольные годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. Художественная гимнастика – один из самых красивых и грациозных видов спорта, она является сложно-координированным, ациклическим видом спорта. Благодаря этому виду спорта формируется правильная осанка, дети избавляются от неуклюжести походки, угловатости, излишней застенчивости. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности и совершенствованию двигательных навыков. Также актуальность Программы определяется запросом со стороны обучающихся дошкольного возраста и их родителей на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

Программа реализуется в течение 1 года.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Группы формируются в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей) воспитанников 4-7 лет.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Целью Программы является формирование знаний, умений и навыков в сложно-координационном виде спорта «художественная гимнастика» и вовлечение детей в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формировать у воспитанников специальных знаний, умений и навыков в художественной гимнастике;
- обучать воспитанников правилам эстетического поведения;
- обучать воспитанников правильному выполнению упражнений;
- развивать у воспитанников специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе.

Развивающие:

- развивать у воспитанников музыкальность и чувство ритма;
- развивать у воспитанников ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность, равновесие и прыгучесть;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности, ответственности и самостоятельности воспитанников.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества: преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях;
- воспитать у воспитанников чувство ответственности за себя, дисциплину, трудолюбие, взаимопомощь.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
- Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
- Повышение соматических показателей здоровья ребенка;
- Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОО, повышение их педаго-

гической компетентности в области «физическая культура».

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие имеет три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи. Общее количество часов в год (36 недель) 72 часа.

Занятия проводятся два раза в неделю. В возрасте 4-7 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплён объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с предметами, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Ребенок дошкольного возраста в состоянии понять сущность упражнений с предметами. Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения ими, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств

(настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Учебный (тематический) план

Таблица № 1

Программное содержание	Содержание занятий
I. Общие сведения о гимнастике	Тестирование
II. Упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости
III. Упражнения на развитие ловкости и координации	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти
IV. Упражнения на формирование осанки	Формирование правильной осанки.
IV. Акробатические упражнения	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

- подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди, 3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

- И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях. 1-2 – бросок мяча вверх, 3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

- И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

- выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой, левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

- И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону, дугой к низу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку, поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

- руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз, руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу, при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков, счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

- И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони, бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

- И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

- И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

- И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево, 5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

- И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

- И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

- И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

- И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи. 1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево, 3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо,

- и. п. 5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

- И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

- И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

- И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

- И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

- -левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

- остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

- И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов);
- методы практических упражнений: методы, направленные на развитие двигательных

способностей; методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям; линейный, пирамиды, добавления, соединения; разучивание упражнений в медленном темпе; повторный, переменный, интервальный). Главным в технической подготовке по спортивной гимнастике является формирование соответствующих двигательных навыков у обучающихся. Формирование двигательного навыка при выполнении упражнений условно делится на две фазы:

- тренер-преподаватель создает у занимающихся представление о изучаемом упражнении;
- обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- педагогический и врачебный контроль за обучающимися;
- тестирование физической подготовленности обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и знаний основ теории физической культуры и художественной гимнастики.

Формы организации деятельности: групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые практические занятия;
- контрольные занятия по итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную.

- Подготовительная часть (4-5 мин.) разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части

- В основной части (20 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

- Заключительная часть (4-5 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в процессе реализации Программы

Важнейшее требование, которому сегодня должен отвечать современный детский сад, чтобы обеспечить целостное развитие личности ребенка – развитие конструктивного взаимодействия с семьей, обладающей способностью передачи и поддержки присвоения личностью основ материальной и духовной культуры человечества.

Взаимодействие ДОО и семьи должно строиться по следующим принципам:

- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей; - отсутствие формализма в организации работы с семьей;
- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников в процессе реализации Программы

1. Встречи-знакомства;
2. Анкетирование;
3. Родительские собрания;
4. Оформление информационных стендов;
5. Открытые занятия;
6. Привлечение родителей к спорту, участие в спортивных мероприятиях, конкурсов.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение:

- музыкально-спортивный зал - 2;
- гимнастическая (шведская) стенка – 2;
- мячи для художественной гимнастики;
- обручи гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- коврики гимнастические;
- маты;
- аудиоаппаратура (музыкальный центр) – 2;
- видеоаппаратура (ноутбук, мультимедийный проектор)- 2;
- специальная форма одежды и обуви.

3.2. Учебно-методическое обеспечение Программы

Методическая литература для педагога:

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011, -31с.
1. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, 120с.
2. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
3. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт, 2001, -272с.
4. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
5. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
6. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
7. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
8. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
9. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, -с.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
11. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

3.3. Календарный учебный график

Таблица № 2

Содержание	Дети дошкольного возраста
<i>Начало образовательного периода</i>	01.09
<i>Окончание образовательного периода</i>	31.05
<i>Летний оздоровительный период</i>	01.06 -31.08
<i>Продолжительность образовательного периода, всего, в том числе:</i>	36 недель

<i>1 полугодие</i>	17 недель
<i>2 полугодие</i>	19 недель
<i>Продолжительность занятий</i>	не более 30 минут
<i>Количество занятий в неделю</i>	2
<i>Объем недельной образовательной нагрузки (ООД)</i>	60 мин
<i>Итого в год</i>	2160 мин

3.4. Календарно - тематическое планирование занятий

Таблица № 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Месяц
	I. Общие сведения о гимнастике	
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Сентябрь
2	Гимнастическая терминология	Сентябрь
3	Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике	Сентябрь
	II. Упражнения на развитие гибкости	
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Сентябрь
5	Наклоны туловища	Сентябрь
6	Выпады в стороны и вперед	Сентябрь
7	Полушпагат	Сентябрь
8	Шпагат	Сентябрь
9	Развитие подвижности в плечевых суставах	Октябрь
10	Развитие гибкости позвоночника	Октябрь
11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Октябрь
12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Октябрь
13	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Октябрь
14	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Октябрь
15	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Октябрь
16	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Октябрь

17	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Ноябрь
----	--	--------

	III. Упражнения на развитие ловкости и координации	
18	Прыжки на скакалке (вперед, назад)	Ноябрь
19	Броски предметов	Ноябрь
20	Упражнения на переключение Внимания	Ноябрь
21	Упражнения на равновесие	Ноябрь
22	Упражнения на координацию Движения	Ноябрь
23	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Ноябрь
24	Передвижения по намеченным Ориентирам	Ноябрь
25	Броски предметов	Декабрь
26	Броски предметов	Декабрь
27	Тест «Прыжки на скакалке»	Декабрь
	IV. Упражнения на формирование осанки	
28	Упражнения на проверку осанки	Декабрь
29	Ходьба на носках	Декабрь
30	Ходьба на носках	Декабрь
31	Ходьба с заданной осанкой	Декабрь
32	Ходьба с заданной осанкой	Декабрь
33	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Январь
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	Январь
35	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	Январь
36	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Январь
37	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Январь

	V. Акробатические упражнения	
38	Упор, присев	Январь
39	Упор, лёжа	Январь

40	Упор, согнувшись	Январь
41	Сед на пятках	Февраль
42	Сед на пятках	Февраль
43	Сед углом	Февраль
44	Сед углом	Февраль
45	Группировка	Февраль
46	Группировка	Февраль
47	Перекаты	Февраль
48	Перекаты	Февраль
49	Стойка на лопатках, согнув ноги	Март
50	Стойка на лопатках, согнув ноги	Март
51	Стойка на лопатках, выпрямив Ноги	Март
52	Стойка на лопатках, выпрямив Ноги	Март
53	Кувырок вперёд	Март
54	Кувырок вперёд	Март
55	Кувырок назад	Март
56	Кувырок назад	Март
57	Мост из положения лёжа на спине	Апрель
58	Мост из положения лёжа на спине	Апрель
59	Мост из положения лёжа на спине	Апрель
60	Шпагаты: левый, правый	Апрель
61	Шпагаты: левый, правый	Апрель
62	Шпагаты: левый, правый	Апрель
63	Шпагат прямой	Апрель
64	Шпагат прямой	Апрель
65	Колесо	Май
66	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Май
67	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Май
68	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Май
69	Акробатические прыжки	Май
70	Акробатические прыжки	Май
71	Тест «Шпагаты»	Май

72	Показательные выступления	Май
----	---------------------------	-----

3.5. Оценочные материалы

Программа рассчитана на 1 год. В течение этого периода обучающие получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится итоговый контроль. Итоговый контроль – контрольные испытания и открытое занятие.

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за период обучения. (Приложение 1).

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень (В) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень (С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень (Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Приложение 1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Прыгучесть	Прыжок касаясь, шпагат	«3» - правильная форма «2» - среднее отклонение от формы «0-1»- сильное отклонение от формы или ее отсутствие
Координационные способности	Равновесия боковое, с ногой вперед, с ногой назад	«3» - удержание положения в течение 6 секунд «2» - 4 секунды «1» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«3»- 10 прыжков «2»-8 прыжков «1» - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения стоя	«3» - 11-20 см от рук до стоп «2» - 20-25 см от рук до стоп «1» - 25 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты от возвышенности: - с правой ноги - с левой ноги - поперечный	«3» - 6-10 см «2» - 15 см «1» - более 15 см
Работа предметов	Вращения, мастерства, броски	Каждое правильно выполненное оценивается в 1 балл

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397162

Владелец Баранова Юлия Александровна

Действителен с 06.07.2026 по 06.07.2027