

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 «Лесная сказка»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
« 31 » 25 2023 г.
Секретарь Ю О.С. Тюменцева

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №43
«Лесная сказка»

Т.И. Крутякова

« 31 » 25 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ПЛАНЕТА ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: с 3 до 5 лет

Срок реализации программы:

сентябрь 2023г. - май 2024г.

Количество часов в год: 73 часа

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Галеева Александра Расуловна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 «Лесная сказка»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ №43 «Лесная сказка»
«_____» _____ 2023 г.
Секретарь _____ О.С. Тюменцева

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №43
«Лесная сказка»
_____ Т.И. Крутякова
«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ПЛАНЕТА ГИМНАСТИКИ»

Возраст обучающихся: с 3 до 5 лет
Срок реализации программы:
сентябрь 2023г. - май 2024г.
Количество часов в год: 73 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Галеева Александра Расуловна

г. Сургут

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
1	Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Планета гимнастики»	3
2	Пояснительная записка Нормативно-правовая база	6
	Актуальность	7
	Направленность программы	7
	Отличительные особенности	7
	Адресат программы	8
	Объем программы	8
	Формы обучения и виды занятий	9
	Срок освоения программы	12
	Режим занятий	12
3	Цель и задачи программы	12
4	Содержание программы	13
	Учебно-тематический план	13
	Содержание учебно – тематического плана	13
	Планируемые результаты	15
5	Организационно – педагогические условия	16
	Календарный учебный график	16
	Условия реализации программы	17
	Формы аттестации	17
	Оценка физических качеств	17
6	Комплексно – тематическое планирование	19
7	Список литературы	25
8	Приложение 1	27

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №43 «Лесная сказка»

Название программы	«Планета гимнастики»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Педагог дополнительного образования Галеева Александра Расуловна
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Заседание педагогического совета от 31.05.2023 (приказ от 31.05.2023 №11-37/3)
Информация о наличии рецензии	
Цель	Всестороннее гармоничное развитие занимающихся гимнастикой, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.
Задачи	<p style="text-align: center;">Задачи программы:</p> <p><u>Обучающие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни; - прививать учащимся умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике; - обучать правилам эстетического поведения; - обучать основам художественной гимнастики; <p style="text-align: center;"><u>Развивающие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соразмерно развивать физические качества обучающихся; - формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма; - развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу; <p style="text-align: center;"><u>Воспитательные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка; - воспитать вкус к красивым, изящным,

	<p>выразительным движениям, манерам, жестам, позам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания; - воспитать жизненно важные гигиенические навыки.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы акробатики); - технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой; - технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой; - слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; - согласовывать движения с музыкой.
Срок реализации программы	Сентябрь 2023 г. – май 2024 г.
Количество часов в неделю / год	73 часа в год / 2 часа в неделю
Возраст обучающихся	Дошкольный возраст 3 – 5 лет
Формы занятий	Подгрупповая (5 - 9 человек)
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с. 2. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 227с. 3. Винер, И. А, Горбулина, Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М : Просвещение, 2011. – 21с. 4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г. 5. Гусева, Т. А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика : учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 2004. 6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный

	<p>издательский центр ВЛАДОС, 2005.</p> <p>7. Колесников С.В. « Детская аэробика» Методика , базовые комплексы. Ростов наДону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюст.) Школа развития</p> <p>8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.</p> <p>9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.</p> <p>10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.</p> <p>11. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : Методическое пособие / В. А. Муравьев, Назарова Н. Н. – М : Айрис-пресс, 2004. – 112с.</p> <p>12. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры : учеб. пособие / В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с.</p> <p>13. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.</p> <p>14. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.</p> <p>15. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.</p> <p>16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.</p> <p>17. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» : учеб. пособие / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 211с.</p> <p>18 .Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК.– Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурный зал; - гимнастические маты; -спортивный инвентарь (флажки, мячи, фитболы, гантели, ленточки, скакалки, обручи и т.д.); - гимнастические снаряды (батут, бревно); - аудиоаппаратура; -специальная тренировочная форма и обувь.

2. Пояснительная записка

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средств обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Актуальность. В настоящее время актуальной является задача воспитания творческой, активной, гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования личности ребенка имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально-личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им показать высокие результаты по физической культуре на занятиях. Тема здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-

необходимых навыков прикладного, производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

Адресат программы: В физкультурно – спортивную группу по гимнастике принимаются дети 3-5 лет, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.). Зачисление детей в группы производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося.

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Объем программы: 73 академических часа.

Уровень освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Планета гимнастики» имеет стартовый уровень.

Формы обучения и виды занятий:

Форма обучения – очная.

Основной *формой* работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

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

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Для успешного решения задач могут использоваться 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 каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

- 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. 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;

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.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, батуты, мячи, ленты скакалки, обручи без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год: сентябрь - май.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут.

3. Цель и задачи программы

Цель: всестороннее гармоничное развитие занимающихся гимнастикой, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- прививать учащимся умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике;
- обучать правилам эстетического поведения;
- обучать основам художественной гимнастики;

Развивающие задачи:

- соразмерно развивать физические качества обучающихся;
- формировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма;
- развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу;

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания;
- воспитать жизненно важные гигиенические навыки.

4. Содержание программы.

Учебно – тематический план:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Диагностические занятия	Практические занятия
1.	Теория	1		1
2.	Физическая подготовка	56	4	52
3.	Техническая подготовка	14	-	14
4.	Культурно-массовая работа (соревнования).	1	-	1
ИТОГО		73	4	69

Содержание учебно – тематического плана:

Тема «Физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Строевые упражнения

- Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».
- Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали.
- Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

- Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для рук и плечевого пояса; шеи и туловища; ног, голеностопного сустава, мышц бедра;
- Упражнения в партере;
- Прыжки и их разновидности;
- Упражнения для развития быстроты, гибкости и силы;
- Равновесия и вращения

Игры и игровые упражнения:

- Сюжетные игры:
- Обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику»;
- Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»;
- Эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча»

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики.

Основные средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону.
- Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения на формирование осанки:

- Различные виды ходьбы.
- Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости:

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.
- Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.

Тема: «Техническая подготовка» включает:

- базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;
- специальные упражнения, из которых составляются номера для показательных выступлений и соревновательные упражнения;
- вспомогательные упражнения.

В технической подготовке выделяют следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

В техническую подготовку входит обучение началам хореографии. В программу включены упражнения у опоры на постановку корпуса, позиции рук, ног.

Планируемые результаты:

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств учащихся.

По завершении учебного года обучающийся будет знать:

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины гимнастики;

обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы акробатики);

- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;

- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;

- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

По завершении учебного года обучающийся будет обладать следующими личностными качествами: - быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);

- быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки);
- уметь работать в коллективе.

5. Организационно – педагогические условия

Календарный учебный график:

Содержание	Возрастная группа								
	Дошкольный возраст от 3 до 5 лет								
Календарная продолжительность учебного периода	Сентябрь 2023 – май 2024								
	38 недель								
Объем недельной образовательной нагрузки (в мин.)	30 - 40 мин								
Количество занятий в месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	8	9	8	8	7	8	8	9	8
Сроки проведения мониторинга	25.09.2023 – 28.09.2023								
	22.04.2024 – 25.04.2024								
Праздничные дни	04.11.2023; 01.01.2024 – 08.01.2024; 23.02.2024; 08.03.2024; 01.05.2024; 09.05.2024; 12.06.2024								

Условия реализации программы.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте (спортивный зал). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы и обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;

- обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий воспитанников. Экспериментирование с доступными детям материалами;

- двигательную активность, развитие крупной и мелкой моторики;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи гимнастические
2. Скакалки
3. Маты гимнастические
4. Степы
5. Фит – бол
6. Обручи (большого и малого диаметра)
7. Гантели
8. Бревно, наклонная доска
9. Гимнастическая стенка
10. Музыкальный центр

Форма аттестации – открытое занятие или видеоотчет

Оценка физических качеств.

Педагогический мониторинг физических качеств дошкольников проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в апреле)

- **Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

- **Текущий контроль** осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем.

- **Итоговый контроль** диагностирование уровня физических качеств. Итоговое занятие проводится в конце текущего года обучения.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Требования к уровню подготовки обучающихся.

При оценке индивидуального развития детей используется трехбалльная шкала оценок:

1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1-1,5 баллов – низкий уровень развития;

1,6 – 2,5 баллов – средний уровень развития;

2,6 – 3 баллов – высокий уровень развития.

Данные вносятся в протокол. (Приложение 1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«3» – плотная складка, колени прямые «2» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «1» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«3» – касание стопами лба «2» – до 5 см «1» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«3» – 45° «2» – 30° «1» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«3» – удержание положения в течение 6 секунд «2» – 4 секунды «1» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 3-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

6. Комплексно-тематическое планирование

№ занятия	Основные вопросы и понятия, рассматриваемые на спортивных занятиях	Практическая часть
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Знакомство с предметами. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Стречинг.	1. Рассказ, опрос, беседа. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха.
2-3	Контрольные нормативы	1. Прыжок в длину с места. 2. Подъем туловища в сед (количество, раз за 30 сек). 3. Упражнение на гибкость. 4. Мост (из произвольного положения). 5. Удержание ноги (ласточка).
4-5	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для: голеностопного сустава, верхних конечностей, шеи и туловища; Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности; Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.
6-8	Виды шагов. Виды бега. Подскоки и прыжки	Мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый; на полу пальцах, высокий, пружинный; с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной;
9-11	Волны Вращения	волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах; переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов;
12-15	Группировка	Виды шагов, виды бега, подскоки и прыжки, волны, вращения 1.-Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки. -Лежа на спине руки вверху, быстро согнуть ноги и сгруппироваться. -Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку. -Из положения приседа руки на коленях, принять группировку. 1.-Из стойки руки вверх быстро присесть, принять положение группировки.

		<p>-Лежа на спине руки вверху, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.</p> <p>-Лежа на спине, поднимая туловище принять группировку.</p> <p>-Из положения приседа руки на коленях, принять группировку.</p> <p>-В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекат вперед, разгибая перекаат назад.</p> <p>-Из упора стоя на коленях, перекааты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П.</p> <p>-Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в И.П.</p> <p>-Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекаатиться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.</p>
16-18	Перекааты.	<p>1.-В положении , группировка в седе, выполнить перекаат назад – вперед.</p> <p>-В аналогичном И.П. выполнить перекаат назад и, перекаатом вперед, вернуться в И.П.</p> <p>-Выполнить перекаат назад из упора присев и перекаатом вперед вернуться в И.П.</p> <p>-В положении упор лежа на животе прогнуться, выпрямляя руки, принять положение упор лежа на бедрах. Сгибая руки выполнить перекаат вперед, разгибая перекаат назад.</p> <p>-Из упора стоя на коленях, перекааты в сторону в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком или плечом возвратиться в И.П.</p> <p>-Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в И.П.</p> <p>-Из седа ноги врозь, взявшись руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекаатиться на спину, а затем – на другой бок, и обратно – в сед ноги врозь, лицом в противоположную сторону.</p>
19-20	Растяжка (шпагаты) «Ласточка»	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Правый шпагат, левый, поперечный (у гимнастической стенки)</p>
21-23	Кувырок в сторону (в сторону в шпагат). Упражнение «Коробочка».	<p>1.Из упора присев перекааты назад и вперед из различных И.п.</p> <p>2. И.п. лежа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, туловище и голова прямо, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью.</p> <p>-Опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согните колени, касаясь стопами</p>

		<p>головы.</p> <p>-Отпустите туловище и ноги в И.п.</p> <p>3. Шпагаты</p> <p>Игра «Удочка».</p>
24-25	Перекат с последующей опорой руками за головой.	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад поставить согнутые в локтях руки у головы.</p> <p>3. Из положения лежа на спине повторить и.п. для выполнения «моста», т.е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.</p> <p>4.Из упора присев выполнить перекат назад с опорой ладонями согнутых рук за головой, прижав подбородок к груди, фиксируя крайнюю точку переката с помощью. Держать 3, 5 сек.</p> <p>Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.</p>
26-29	Стойка на лопатках и из стойки, на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	<p>1.Из упора присев перекааты назад и вперед</p> <p>2.Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>3.Из упора присев перекаатом назад стойка, на лопатках согнув ноги.</p> <p>4.Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.</p> <p>5.Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев.</p> <p>6.Из упора присев перекаатом назад стойка, на лопатках согнув ноги (держат), перекаатом вперед сед в группировке.</p> <p>7.Шпагаты</p>
30-31	Стойка на лопатках. Упражнение «Рыбка», «Неваляшка».	<p>1. «Рыбка» - И.п. лёжа на животе, ноги вместе, руки вперёд.</p> <p>-Поднять одновременно над полом прямые руки максимально вверх, туловище (прогнуться назад) и прямые ноги.</p> <p>-Опустить ноги, руки и туловище в И.п.</p> <p>2. «Неваляшка» - И.п. стойка на коленях, туловище и бёдра составляют прямую линию, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к бёдрам.</p> <p>-Не меняя положения туловища (то есть не складываясь в тазобедренных суставах), как можно дальше отклониться назад.</p> <p>-Вернуться в И.п.</p>
32-33	Акробатические элементы раздельно и в связке.	<p>Перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты.</p> <p>Игра «Удочка».</p>
34-35	Упражнение «Уголок» и «Каракатица».	<p>«Уголок» - И.п. лёжа на спине, колени и стопы вытянуты.</p> <p>-Подняться вверх и согнуть колени (принять положение « Угол » с согнутыми коленями).</p>

		<p>Туловище и голова прямо. Прямые руки вперед. Пальцы вытянутых стоп касаются пола.</p> <p>-Отвести руки в стороны и, не опуская туловища, вытянуть ноги вперед и вверх (положение «угол» с прямыми ногами).</p> <p>«Каракатица» - И.п. лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.</p> <p>-Поднимая прямые ноги вперед, коснуться ими пола за головой (таз слегка приподнять над полом).</p> <p>-Развести прямые ноги в стороны, круговым движением вернуться в и.п.</p>
36-38	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2. Перекаты из различных исходных положений</p> <p>3. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки»</p> <p>4.Шпагаты</p> <p>Игра «Аист».</p>
39-41	Кувырок назад из упора присев с мостика «с горки»	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Перекаты и группировка из различныхИ.п.</p> <p>3. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».</p> <p>4.Шпагаты с провисанием.</p>
42-43	Кувырок вперед из положения упор стоя ноги врозь в сед ноги врозь.	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Группировка из различных и.п.</p> <p>3.Перекаты вперед и назад из различных и.п.</p> <p>4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком.</p> <p>5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>6.Шпагаты.</p>
44-45	Кувырок вперед из упора присев	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Группировка из различных и.п.</p> <p>3.Перекаты вперед и назад из различных и.п.</p> <p>4.Из упора стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук до касания мата затылком.</p> <p>5.Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>6.Кувырок вперед с наклонной плоскости (гимнастический мостик с матом)</p> <p>7.Из упора присев кувырок вперед в упор присев (с помощью)</p>
46-48	Кувырок назад	<p>1.Показ, рассказ.</p> <p>2.Из упора присев, перекат назад в группировке с правильной постановкой рук (руки за плечами на уровне головы, пальцами назад локти не разводить).</p> <p>3.Выполнение упражнения в облегченной форме (на наклонной плоскости, гимнастический мост с положенным на него матом).</p> <p>4.Выполнение упражнения с помощью.</p>
49-51	Упражнение «Арочка». Мост из положения,	<p>1.«Арочка» - И.п. стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук, туловище и</p>

	лежа на спине, с опусканием.	голова прямо, руки подняты вверх. -Наклониться назад. Сначала опустить голову и руки, затем грудной отдел позвоночника. Взяться руками за гимнастическую стенку. -Перемещая руки вниз по гимнастической стенке, увеличить наклон. -Зафиксировать позицию на 2 секунды -Перемещая руки вверх, вернуться в и.п. 7.Из положения, лежа на спине выполнить «Мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Догонялки»
52-55	Акробатические элементы отдельно и в связке (под музыку и без)	Основные акробатические элементы: - кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок в сторону в шпагате; - стойка на лопатках с прямыми и согнутыми ногами; - мост из положения лёжа; -упражнения «Коробочка», «Неваляшка», «Уголок»; 2.Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый».
56-57	Гимнастическая терминология Позиции рук и ног. Положение рук и ног и движение ими.	1.Показ, рассказ. Позиции рук, ног.1,2,3,4,5,6) 2.Шпагаты с провисанием. Игра «Пустое место» 1.Позиции рук и ног. 2.Хореография, шпагаты с провисанием. 3.Отжимания, вис, выпрыгивания. Игра «Аист» и «Море волнуется раз»
58-61	Техника безопасности при работе с мячом. Правильное удержание мяча, простые передачи, отбивы с мячом.	1.Баланс мяча на ладони. 2.Передача мяча из рук в руки. 3.Одиночный отбив мяча от пола. 4. Серия отбивов мяча от пола. 5. Стретчинг.
62-65	Передачи, отбивы мяча. Упражнение «Горячий колобок», «Колобок на полу», «Колобок по рукам».	1. «Горячий колобок» - и.п. мяч располагается на двух ладонях, руки вытянуты вперед на уровне груди. -В полуприсяде выполнить замах мяча, слегка опустив руки вниз -Пружинисто вытянуть колени и выполнить невысокий бросок мяча вперед и вверх. Во время полёта мяча повернуть кисти ладонями вниз. Кисти сомкнуты. -Поймать мяч на тыльную сторону ладони. 2. «Колобок на полу» - подтолкнуть мяч, выполнив перекаат по полу, поймать (то же из различных и.п.). 3.«Колобок по рукам» - перекаат по двум рукам на грудь.
66-67	Контрольные нормативы.	1.Бег 30метров с высокого старта. 2.Прыжок в длину с места. 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). 4.Упражнение на гибкость. 5.Шпагаты (левый, правый, поперечный). 6.Мост (из произвольного положения). 7.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).
68-72	Комбинация «Мяч»	Разучивание комбинации с мячом в соответствии с

		умениями и навыками детей
73	Соревнования	Видеоотчет

7. Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 227с.
3. Винер, И. А., Горбулина, Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М : Просвещение, 2011. – 21с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
5. Гусева, Т. А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика : учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 2004.
6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
7. Колесников С.В. « Детская аэробика» Методика , базовые комплексы. Ростов наДону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюст.) Школа развития
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
11. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : Методическое пособие / В. А. Муравьев, Назарова Н. Н. – М : Айрис-пресс, 2004. – 112с.
12. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры : учеб. пособие / В. А. Муравьев, Н. А. Соколова. – М : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с.
13. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.
14. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
15. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
17. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» : учеб. пособие / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 211с.
18. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК.– Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Протокол диагностического обследования детей 3 -5 лет по программе «Планета гимнастики»

	ФИО ребенка	Гибкость						Координационные способности				Скоростно-силовые качества		Итоговый показатель	
		1		2		3		4		5		6		Н.Г	К.Г.
		Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.		
1															
2															
3															