Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 171 «Центр развития ребенка – детский сад»
650065, Россия, город Кемерово, проспект Октябрьский, 81 а,
телефон/факс: 8(3842)51-91-22, эл. почта
juravushka171@mail.ru

Куртенкова Марина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Куртенкова Марина Михайловна
Дата: 2022.09.29 15:10:37 +07'00'

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 30.09.2022

«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ № 171
Куртенкова М.М. _____
Приказ №53 от 30.09.2022 № 94

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Грация»
(Художественная гимнастика)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Разработчик:
Возжаева Е. В.,
инструктор по физической культуре МАДОУ № 171

Кемерово 2022 г.

Содержание.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка…… 3

1.2. Цель и задачи программы……... 7

1.3. Содержание программы…….. 7

1.4. Ожидаемые результаты……... 11

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график…….. 13

2.2. Условия реализации программы…… 26

2.3. Формы контроля……... 26

2.4. Оценочные материалы…… 27

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методические особенности проведения занятий…. 29

2.5.2. Особенности методики первого года обучения…… 31

2.5.3. Особенности методики второго года обучения…… 35

2.5.4. Методика обучения упражнениям с предметами… 38

2.5.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы…… 41

Список литературы…… 43

РАЗДЕЛ № 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой авторский вариант планирования образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике с девочками 5-7 лет в детском творческом объединении «Грация».

Согласно принципу проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ, она относится к «Стартовому уровню», и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, так же минимальную сложность освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ № 171 «Центр развития ребенка – детский сад»;
- Положение «Правила оказания платных образовательных услуг в МАДОУ №171 «Центр развития ребенка – детский сад».

Актуальность программы обусловлена ее соответствием «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196, Согласно данному документу: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена, в том числе и на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки…

Гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей, и конечно же, дошкольников, так как, простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Кроме того, художественная гимнастика пользуется огромной популярностью в России, в том числе и в Кузбассе.

Художественная гимнастика создает условия, которые направлены на укрепление здоровья детей, развивает их двигательные способности, формирует чувства прекрасного, содействует гармоничному пропорциональному росту тела, стройности, хорошей осанке, изяществу, ловкости, грациозности, уверенности в движениях.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, пробуждает интерес ребенка к новой деятельности, способствует возможному спортивному самоопределению в будущем.

Отличительной особенностью программы является то, что благодаря значительному диапазону сложности упражнений художественной гимнастики, вариативности подходов и приемов, применяемых при освоении технических действий, в занятиях художественной гимнастикой, удается расширять двигательные возможности, способствовать гармоничному развитию. В программе излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми дошкольного возраста, даются основные методические указания по их проведению.

Социальная значимость заключается в том, что реализация программы способствует формированию физической культуры личности, включающей:

1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца;
4) э*стетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима.

Адресат программы.

В реализации программы участвуют девочки 5-7 лет.

В возрасте от 5 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью данного возраста является то, что ведущая деятельность дошкольников - игровая. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Однако, при отборе детей для занятий гимнастикой необходимо учитывать некоторые объективные противопоказания:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, связанные с деформацией костей суставов;
- явно выраженные дефекты осанки (рекомендуется специальная лечебная гимнастика);
- ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача.

На первый год зачисляются дети с 5 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения. При наборе на первый год обучения группы формируются из

девочек примерно одного возраста (5-6 лет - старшая группа дошкольного учреждения), в составе творческого объединения - до12 человек.

Объем программы составляет 124 учебных часа: первый год обучения – 62 часа, второй год обучения – 62 часа.

Программа рассчитана на двухгодичный цикл обучения детей.

Год обучения	Срок уч. года (Продолжительность обучения)	Продолжительность одного занятия (академический учебный час)*	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц * *	Кол-во занятий в год
первый	С 1 октября по 30 мая	20 -25 минут	2	8	62
второй	С 1 октября по 30 мая	25-30 минут	2	8	62

*в соответствии с САНПиН

**исключение составляет январь: в связи с новогодними каникулами в январе проводится 6 занятий.

Форма обучения – очная.

Учебный план.

№ п/п	Наименования разделов		Количество часов	
			1 год обучения	**2 год обучения**
1.	Введение		**1**	**1**
2.	Общая физическая подготовка		**14**	**10**
3.	Специальная физическая подготовка		**37**	**37**
	3.1.	*Хореографическая подготовка*	*6*	*6*
	3.2.	*Акробатика*	*7*	*7*
	3.3.	*Упражнения с предметами*	*24*	*24*
4.	Музыкально-ритмическая подготовка		**8**	**12**
5.	Показательные выступления		*в рамках общего плана*	
6.	Тестирование		**2**	**2**
	Всего		**62**	**62**

Основная форма организации образовательной деятельности – учебное занятие. Программа предполагает использование следующих видов занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- поточная;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

1.2. Цели и задачи программы.

Цели программы:

развитие двигательных умений и физических качеств дошкольников средствами художественной гимнастики;

Задачи программы:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

развивающие:

- развивать физические качества;
- содействовать развитию музыкально-ритмических умений и пластики движений.

воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- пропагандировать физическую культуру и спорт.

1.3. Содержание программы.

Учебно – тематический план.

	№	Разделы и темы			Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной / итоговой аттестации
Первый год обучения	1.	1.1.	Введение		0,5	0,5	-	Педагогическое наблюдение. Тестирование. Показательные выступления.
		1.2.	Гигиенические основы занятий и техника безопасности		0,5	0,5	-	
	2.	Общая физическая подготовка			14	-	14	
	3.	Специальная физическая подготовка:						
		3.1.	Хореография		6	-	6	
		3.2.	Акробатика		7	-	7	
		3.3.	Упражнения с предметами:					
			3.3.1.	со скакалкой	7	-	7	
			3.3.2.	с обручем	6	-	6	
			3.3.3.	с мячом	6	-	6	
			3.3.4.	с лентой	5	-	5	
	4.	Музыкально-ритмическая подготовка			8	-	8	
	5.	Показательные выступления			*В рамках общего*			

			плана			
	6.	Тестирование	2		2	
	Итого		**62**	**1**	**61**	
Второй год обучения	1.	Гигиенические основы занятий и техника безопасности	1	1	-	Педагогическое наблюдение. Тестирование. Показательные выступления. (Участие в конкурсах / фестивалях детского творчества
	2.	Общая физическая подготовка	10	-	10	
	3.	Специальная физическая подготовка:				
	3.1.	Хореография	6	-	6	
	3.2.	Акробатика	7	-	7	
	3.3.	Упражнения с предметами:				
	3.3.1.	со скакалкой	7	-	7	
	3.3.2.	с обручем	7	-	7	
	3.3.3.	с мячом	5	-	5	
	3.3.4.	с лентой	5	-	5	
	4.	Музыкально-ритмическая подготовка	12	-	12	
	5.	Показательные выступления	*В рамках общего плана*			
	6.	Тестирование	2		2	
	Итого		**62**	**1**	**61**	
Итого (объем программы)			**124**			

Разделы и темы.

Теория.

1.1. Введение.

История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Гимнастическая терминология.

1.2. Гигиенические основы занятий и техника безопасности.

- Гигиена занятий;
- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий гимнастикой на рост и развитие;
- организм человека;
- красивая осанка;
- вредные привычки;
- приемы расслабления;
- контроль самочувствия

Правила поведения в спортзале. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Практика.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения: построения, повороты, виды передвижений, размыкания; их основная функция развивать умения ориентировки в пространстве;
- общеразвивающие упражнения - без предметов (для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног), с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка); направлены на развитие разных мышечных групп;

Упражнения ОФП имеют как общее, так и специальное назначение:

- упражнения для развития гибкости - наклоны вперед, в сторону, назад, мост, полушпагаты, шпагаты, махи, удержания;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств - пружинный шаг, пружинный бег, приседания, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, отжимания;
- упражнения на развитие ловкости - лазания по шведской стенке, подвижные игры, эстафеты;
- упражнения на развитие равновесия - стойки на носках, стойка на одной ноге, стойка на пятках, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по бумам, ходьба по канату и т. д.
- пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты.

Данные упражнения способствуют развитию качеств (гибкость, скорость, сила, ловкость, равновесие), развивают двигательные умения и совершенствуют работу центральной нервной системы, способствуют эластичности мышц и связок.

Упражнения ОФП организуют, активизируют занимающихся, настраивают на предстоящую работу, способствуют разнообразной физической подготовке, формированию правильной осанки, формируют свод стопы. Упражнения, выполняемые в музыкальном сопровождении, помогают детям овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т. д. Данные упражнения так же способствуют активизации музыкального восприятия детей. Пружинные движения сочетаются с ярко метрической музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, плавно соответствуют мелодичной музыке. Взмахи соответствуют широкой, ярко акцентированной мелодии.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1.Упражнения хореографической подготовки:

- упражнения у опоры - приседания, позиция ног (I, II, III), выставления ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), удержания ноги (вперед, в сторону, назад);
- упражнения на середине зала (без опоры) - позиции ног (I, II, III), переводы рук из позиции в другую позицию (I, II, III), выставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), волнообразные движения руками (вперед, в стороны, вниз).

3.2. Упражнения акробатики:

- наклоны вперед, стороны, назад;
- полушпагаты, шпагаты;
- мост;
- кувырки;
- колесо.

Акробатические элементы способствуют развитию гибкости, координации, владению своим телом. Способствуют правильному формированию характерных изгибов позвоночника, формируют работу вестибулярного аппарата, а, следовательно, и ц.н.с., пластику и эластичность мышц.

3.3. Упражнения с предметом - типичные упражнения для художественной гимнастики:

- скакалка – прыжки, броски, ловля, вращения, махи
- обруч, мяч - броски, ловля, перекаты, вращения, махи;
- лента - махи, круги, спирали, змейка, переброски.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

4. Музыкально-ритмическая подготовка:

- комплексы ритмической гимнастики без предмета;
- комплексы ритмической гимнастики с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

Упражнения комплекса выполняются в сопровождении музыки, в едином музыкальном ритме, что способствует музыкально-ритмическому воспитанию детей. Положительно воздействуют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, центрально нервной систем, способствуют формированию правильной осанки.

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей: точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта; воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или

соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

5. Показательные выступления.

Показательные выступления готовятся в течении учебного года, по мере освоения разделов программы и демонстрируются учащимися на утренниках ДОО, на фестивалях, соревнованиях и конкурсах, так же публикуются на официальной странице ДОУ в мессенджере.

6. Тестирование.

Проводится 2 раза в учебном году:

- стартовое тестирование – октябрь (тестируются общие и специальные физические качества в начале учебного года;
- контрольное тестирование – май (тестируются общие и специальные физические качества к концу учебного года).

1.4. Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения учащиеся должны

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, и знать порядок их составления;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять простейшие упражнения хореографии у опоры;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять базовые упражнения акробатики;
- выполнять упражнения под музыкальное сопровождение и распознавать характер музыкального произведения.

К концу второго года обучения учащиеся должны

знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;

- правила составления общеразвивающих упражнений;
- позиции рук и ног в хореографии

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами под музыкальное сопровождение;
- выполнять упражнения хореографии у опоры и без опоры;
- выполнять акробатические упражнения: шпагат, мост, кувырок и колесо;
- выполнять элементы с предметами художественной гимнастики;
- самостоятельно выполнять комплекс ритмической гимнастики с предметом.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Обучающиеся:

- приобретают навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- овладевают разнообразными двигательными умениями общей физической подготовки;
- развивают физические качества;
- технически правильно выполняют акробатические упражнения;
- знают названия и правильно выполняют простейшие элементы хореографии;
- умеют исполнять движения, упражнения, композиции с предметом и без предмета под музыкальное сопровождение;
- выполняют базовые элементы с предметами художественной гимнастики: скакалкой, обручем, мячом и лентой.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

на 2021-2022 учебный год. ДООП «Грация».
Первый год обучения. Дети 5-6 лет.

**(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, МПР – музыкально-ритмическая подготовка)*

№	Тема / содержание	теория	практика	всего	Форма контроля
	Октябрь(8)				
1.	*Введение*. Гигиенические основы занятий и техника безопасности.	1		1	беседа
2.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование
3.	**ОФП*. Различные виды ходьбы, бега, прыжки. ОРУ без предмета под музыкальное сопровождение.	-	1	1	наблюдение
4.	**СФП*. *Знакомство со скакалкой*, как предметом художественной гимнастики. Перепрыгивания через качающуюся скакалку, вращения.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Ходьба, бег, прыжки. ОРУ без предмета. Упражнения для развития гибкости, силы.	-	1	1	наблюдение
6.	*СФП*. *Знакомство с обручем*, как предметом художественной гимнастики. Удержание обруча разным хватом в различных плоскостях. Вращение на талии. Вертушка обруча на полу.	-	1	1	наблюдение
7.	**МРП*. Разучивание 1 комплекса ритмической гимнастики без предмета	-	1	1	наблюдение
8.	*СФП*. *Мяч* – предмет художественной гимнастики. Удержание мяча одной рукой, прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками.	-	1	1	наблюдение
	Ноябрь(8)				

1.	*ОФП.* Упражнения на развитие силы и гибкости.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Полупозиции ног у станка, держась двумя руками.	-	0.5		
2.	*ОФП*. Комплекс ОРУ с мячом, под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Удержание мяча одной рукой, прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками.	-	0.5		
3.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Вращение в боковой плоскости.	-	1	1	наблюдение
4.	*СФП. Хореография*. Позиции ног у станка, держась двумя руками.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине.	-	0,5		
5.	*ОФП.* ОРУ на развитие гибкости и равновесия.	-	0.5	1	наблюдение
	СФП. Упражнения с мячом. Прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками. Подбрасывание и ловля двумя руками.	-	0,5		
6.	*СФП. Упражнения с обручем*. Вращения на талии, на оной руке.	-	1	1	наблюдение
7.	*ОФП*. Комплекс ОРУ со скакалкой, под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону из положения стоя на коленях.		0,5		
8.	*МРП.* Закрепление 1 комплекса ритмической гимнастики.		1	1	наблюдение
Декабрь (8)					
1.	*ОФП.* Упражнения на развитие гибкости и равновесия.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками.		0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Вращение в боковой плоскости. Выкруты скакалкой сложенной втрое.		1	1	наблюдение
3.	*ОФП*. Комплекс ОРУ со скакалкой стоя и в партере, под музыкальное сопровождение.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону, на спину из приседа. Полушпагаты. Мост.		0,5		
4.	*СФП. Упражнения с мячом*. Прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками. Подбрасывание и ловля двумя руками. Отбивы от пола.		1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Строевые упражнения. Разные виды ходьбы, бега, прыжки с различным положением рук.		0,5	1	наблюдение

	СФП. Хореография. Позиции рук в сочетании с полупозициями ног, без станка.		0,5		
6.	*СФП. Знакомство с лентой*, как с предметом художественной гимнастики. Махи и круг лентой в разных плоскостях, в сочетании с шагами и прыжками.		1	1	наблюдение
7.	*ОФП*. Комплекс ОРУ с обручем.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону, на спину из приседа. Полушпагаты. Мост.		0,5		
8.	*МРП*. Закрепление 1 комплекса ритмической гимнастики.		1	1	Показательные выступления
	Январь (6)				
1.	*ОФП*. Строевые упражнения. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания. Упражнения на развитие равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Мост из положения лежа на спине. Шпагаты. Перекаты.	-	0,5		
2.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращение на талии, на руках в лицевой плоскости. Прокат по полу. Подбрасывание в горизонтальной плоскости двумя руками.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП*. Общеразвивающие упражнения с мячом под музыкальное сопровождение.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Упражнения с мячом. Прокат мяча по двум рукам, по одной руке до груди, по спине. Отбивы, подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи и круги в разных плоскостях в движении. Змейка и спирали.	-	1	1	наблюдение
5.	*СФП. Упражнения с мячом*. Движение одной рукой в разных направлениях с удержанием в ней мяча. Отбивы, подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Мост. Шпагаты. Перекаты, стойка на лопатках.	-	0,5		
6.	*МПР*. Повторение 1 комплекса ритмики. Разучивание 2 комплекса ритмической гимнастики с элементами акробатики.	-	1	1	наблюдение
	Февраль (8)				
1.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие силы и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение

	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Выкруты. Переброска скакалки.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Общеразвивающие упражнения с мячом под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Шпагаты, мост. Перекаты.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения, подбрасывание и ловля двумя руками в горизонтальной плоскости. Вертушка на полу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Позиции рук в сочетании с полупозициями ног, без опоры. Волны руками.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи и круги в разных плоскостях в сочетании с танцевальными шагами, повороты на двух ногах со змейкой.	-	1	1	наблюдение
7.	*ОФП*. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Упражнения для растяжки. Перекат из приседа в стойку на лопатках.	-	0,5		
8.	*МПР*. Повторение 1 комплекса ритмики. Закрепление 2 комплекса ритмической гимнастики с элементами акробатики.	-	1	1	открытое занятие
	Март (8)				
1.	*ОФП*. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса в положении на полу, с предметом в руках.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Разучивание танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Круги и восьмерки двумя руками, манипуляции скакалкой вдвое.	-	1	1	наблюдение
3.	*СФП. Упражнения с мячом*. Разные виды ходьбы, со сменой положения рук с мячом в руках. Отбивы мяча в движении.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекат из приседа в стойку на лопатках с переходом назад через	-	0,5		

	плечо в ласточку на колене.				
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения на руках. Переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с вращением, прокат по полу, прыжки в обруч.	-	1	1	наблюдение
5.	ОФП. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса, рук на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Разучивание танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, повороты на двух ногах со змейкой, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
7.	*СФП. Упражнения с мячом*. Прокат по одной руке к груди, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад, поперечный шпагат с разворотом в продольные.	-	0,5		
8.	*МПР*. Подготовка к выступлениям. Отработка танцевальной композиции.	-	1	1	наблюдение
Апрель (8)					
1.	*ОФП*. Бег и прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Отработка танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Манипуляции одной рукой, вращение скакалки одной рукой в разных плоскостях. Прыжки вращением вперед и назад, скакалка вдвое.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие силы и равновесия на гимнастической скамье	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Стойка на лопатках с перекатом в полушпагаты. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения, переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с вращением. Прокатка по полу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие гибкости и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Отработка танцевальной композиции.	-	0,5		Контрольный

					показ
6.	*МПР*. Подготовка к выступлениям. Отработка танцевальной композиции	-	1	1	Выступление на конкурсе/ утреннике
7.	*ОФП*. Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад. Различные виды перекатов.	-	0,5		
8.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами. Повороты со змейкой, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
	Май (8)				
1.	*ОФП*. Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Изучение комплекса с волнами телом и руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки, манипуляции одной рукой развернутой скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие гибкости и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Мост, шпагаты, перекаты, кувырок.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с мячом*. Прокат по одной руке от груди, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола под махом ноги подбрасывания и ловля двумя руками с движениями под предметом.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Подготовка к открытому занятию. повторение выученных в течении года музыкально-ритмических композиций.	-	0,5		наблюдение
6.	*ОФП.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение

	СПФ. Акробатика. Повторение выученных за год упражнений.	-	0,5		соревнование
7.	*МПР*. Показ выученных в течении года композиций.	-	1	1	открытое занятие
8.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование

Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год. ДООП «Грация».
второй год обучения. Дети 6-7 лет.

**(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, МПР – музыкально-ритмическая подготовка)*

№	Тема / содержание	теория	практика	всего	Форма контроля
	Октябрь (8)				
1.	*Введение.* Гигиенические основы занятий и техника безопасности.	1		1	беседа
2.	Определение уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование
3.	*ОФП.* Строевые упражнения. Различные виды ходьбы, бега и ползания. Упражнения на развитие силы и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Позиции ног у станка, держась двумя руками. Разучивание танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения со скакалкой.* Прыжки на скакалке вращением вперед, назад. Выкруты скакалкой, сложенной втрое, вдвое. Прыжки через скакалку вдвое.	-	1	1	наблюдение
5.	*СПФ. Упражнения с лентой.* Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с шагами. Змейка горизонтальная в лицевой плоскости в сочетании с махами вверх-вниз. Переброска палочки из одной руки в другую.	-	1	1	наблюдение

6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Удержание одной рукой, прокат по одной руке до груди, обкрутка двумя руками, подбрасывание и ловля двумя руками; манипуляции мячом ногами.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография* у станка, держась двумя руками. Разучивание танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5	1	наблюдение
	ОФП. Общеразвивающие упражнения с обручем под музыкальное сопровождение.	-	0,5		
8.	*МПР.* Повторение комплексов ритмической гимнастики, разученных в предыдущем учебном году.	-	1	1	наблюдение
Ноябрь (8)					
1.	*СФП. Хореография* у станка, держась двумя руками. Подготовка танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5	1	наблюдение
	ОФП. Разные виды ходьбы и прыжков с различным положением рук с мячом, с отбивом мяча.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой.* Прыжки на скакалке вращением вперед, назад; прыжки через скакалку вдвое; манипуляции двумя руками. Разучивание комплекса с добавлением усвоенных элементов.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса, лежа на полу с мячом в руках. Приседание на одной ноге с опорой у станка.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке боком из положения стойка на коленях в и.п. Перекат из приседа в стойку на лопатках, кувырок. Разучивание колеса.	-	0,5		
4.	*МПР*. Отработка танцевальной композиции к конкурсу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками. Отработка танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Передача обруча в разных плоскостях. Манипуляции двумя руками. Вращение на правой и левой руках, в лицевой плоскости. Подбрасывание обруча двумя руками в горизонтальной плоскости.	-	1	1	наблюдение

7.	*ОФП.* Общеразвивающие упражнения с лентой под музыкальное сопровождение.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Перекаты в группировке, из приседа в стойку на лопатках, кувырок. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, полушпагаты назад, шпагаты. Разучивание колеса.	-	0,5		
8.	*МПР*. Подготовка к новогоднему утреннику - разучивание танцевальной композиции	-	1	1	наблюдение
Декабрь (8)					
1.	*ОФП.* Бег через скакалку. Повторение комплекса со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Складка сидя в равновесии, кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, полушпагаты с прогибом назад, шпагаты, мост. Разучивание колеса.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки на скакалке вращением вперед, назад. Манипуляции одной рукой, переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Закрепление комплекса со скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*МПР*. Подготовка к новогоднему утреннику - отработка танцевальной композиции.	-	1	1	наблюдение
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращение на правой и левой руках в лицевой плоскости; подбрасывание обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с поворотом обруча вокруг оси. Разучивание комплекса с выученными элементами.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Бег через обруч вращением вперед. Повторение комплекса с обручем.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Кольцо в полушпагате назад, шпагаты. Развитие гибкости суставов плечевого пояса, голеностопа, складка стоя, поперечный шпагат на гимнастической скамье, мост из положения сидя с подъемом одной ноги. Колесо.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Прокат по мячу телом, прокат по одной руке до груди подбрасывание и ловля одной рукой, выкруты одной рукой, манипуляции мячом ногами.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с выпадами. Бег со змейкой над головой. Переброска палочки из одной руки в другую с поворотом палочки. Спираль.	-	1	1	наблюдение
8.	*МПР*. Подготовка к новогоднему утреннику - отработка танцевальной композиции.	-	1	1	показательное

					выступление
	Январь (6)				
1.	*ОФП.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков, со сменой положения рук. Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса, лежа на гимн скамье, отжимания в упоре лежа от скамейки, приседание на одной ноге с опорой у гимнастической скамейки.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Разучивание комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Колесо..	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие силы со скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*МПР*. Разучивание композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	наблюдение
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. вращение на правой и левой руках, переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости. Повторение комплекса.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков, с разной работой мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом.	-	0,5	1	открытое занятие
	СФП. Акробатика. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*.. Разучивание комплекса с выученными элементами.	-	1	1	наблюдение
	Февраль (8)				
1.	*ОФП*. Строевые упражнения. Разные виды ходьбы и бега с работой лентой. Общеразвивающие упражнения с лентой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения с обручем*. Вращение на правой и левой руках. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости. Обратная прокатка по полу. Повторение комплекса.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Разучивание композиции к утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения со скакалкой. Манипуляции одной рукой, переброска из одной руки	-	0,5		

	в две с переворотом скакалки, вращение скакалки одной рукой в разных плоскостях. Прыжки. Повторение комплекса со скакалкой.				
4.	*МПР.* Отработка композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Разучивание комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография.* Подготовка композиции к утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения со скакалкой. Прыжки вращением вперед, назад. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Повторение комплекса со скакалкой.	-	0,5		
8.	*МПР.* Отработка композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	репетиция
	Март (8)				
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой.* Повторение комплекса со скакалкой. Прыжки на скакалке с двойным вращением вперед, назад.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография* у станка, держась одной рукой.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с обручем. Повторение комплекса. Прыжки в обруч, вращением вперед, назад. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости, обратная прокатка по полу.	-	0,5		
4.	*МПР.* Разучивание комплекса с мячом по музыкальное сопровождение. Повторение и закрепление разученных комплексов с предметами.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса акробатики под	-	0,5		выступление

	музыкальное сопровождение.				
6.	*СПФ. Упражнения с лентой.* Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами и прыжками. Переброска палочки из одной руки в другую; повороты на двух ногах со змейкой и спиралью; восьмерки. Повторение комплекса с добавлением выученных элементов.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография* у станка, держась одной рукой.	-	0,5	1	наблюдение
	*СПФ. Упражнения с обручем. П*овторение комплекса. Упражнения на развитие силы с обручем.	-	0,5		
8.	*МПР.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	1	1	наблюдение
	Апрель (8)				
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, шпагаты, вытяжка в поперечный шпагат, назад, стоя у опоры. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой.* Повторение комплекса со скакалкой. Прыжки с двойным вращением. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Манипуляции одной рукой развернутой скакалкой, одной рукой в разных плоскостях.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с мячом. Повторение комплекса с мячом.	-	0,5		
4.	*МПР.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5		
	СФП. Акробатика. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, шпагаты, с. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5	1	наблюдение
6.	*СПФ. Упражнения с обручем.* Повторение комплекса с обручем. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости, с движением под обручем, обратная прокатка по полу, манипуляции обручем	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография.* Отработка танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	наблюдение

	СПФ. Упражнения с мячом. Прокат по одной руке от груди, выкрут одной рукой, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной рукой в другую с отскоком от пола за спиной.	-	0,5		
8.	*ОФП.* Упражнения на гибкость и силу.	-	1	1	соревнование
	Май (8)				
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Повторение комплекса акробатики. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения с обручем.* Повторение композиции. Переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с двойным вращением, бросок одной рукой из вращения обруча на руке лицевой плоскости, ловля во вращение.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Отработка танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с мячом. Повторение комплекса с мячом. перебрасывание мяча из одной рукой в другую с отскоком от пола за спиной, бросок мяча из-за спины одной рукой, ловля двумя руками.	-	0,5		
4.	*МПР.* Повторение всех выученных композиций с предметами.	-	1	1	открытое занятие
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков с работой лентой. Общеразвивающие упражнения с лентой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Разучивание переворота. Колесо. Вытяжка в поперечный шпагат, назад, стоя у опоры.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Повторение комплекса с лентой. Переброска палочки из одной руки в другую. Повороты со змейкой и спиралью, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография*. Отработка танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	выступление
	СПФ. Упражнения с обручем. Повторение комплекса с обручем.	-	0,5		наблюдение
8.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Информационная папка.
2. Физкультурный зал.
3. Физкультурное оборудование.
4. Предметы художественной гимнастики:

№	Наименование	Количество	Примечание
1.	Мяч, диаметр 20 см	15	Мяч детский
2.	Обруч, диаметр 60 - 80 см	15	Обруч детский
3.	Обруч, диаметр 90 см	1	Для взрослого
4.	Скакалка веревочная гимнастическая, диаметр 0,9 см	15	Скакалка детская, длина по росту ребенка
5.	Скакалка, длина 3 м, диаметр 1 см	1	Скакалка для взрослого
6.	Скакалка 5 м	1	Для игр и прыжков
7.	Палочка для ленты, длина 50 см	15	Для детей
8.	Палочка для ленты, длина 60 см	1	Для взрослого
9.	Лента детская, длина 3 м	15	Детская
10.	Лента, длина 5 м	1	Для взрослого

Технические средства обучения.

1. Музыкальный центр.
2. Аудио материал.
3. Проектор, экран

Информационное обеспечение.

1. Иллюстрации, (спортсменов,), презентации.
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог, соответствующий требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых», от 28 августа 2018 г., № 52016

2.3. Формы аттестации.

Уровни	Показатели	Формы аттестации
Первая стартовая диагностика	– Уровень физического развития; – уровень физической	– Антропометрические данные; – тесты, определяющие уровень

	подготовки.	развития физических качеств;
Вторая оперативная диагностика (в течении учебного года)	– уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями.	– наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия;
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития.	– Тесты, определяющие уровень развития физических качеств (сравнительный анализ) - показательные выступления, конкурсы; антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, наблюдения педагога

2.4. Оценочные материалы.

Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, равновесии), игровых, спортивных занятиях. Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

К числу основных физических качеств относятся *гибкость, выносливость, сила, быстрота, их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.*

Методы оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Об уровне развития скоростных способностей можно судить по результатам тестирования бега по прямой с высокого старта на 30 м (для детей среднего и старшего дошкольного возраста).

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановке.

Уровень развития ловкости выявляется по времени прохождения полосы препятствий. Ребенок выполняет упражнения в лазании, прыжках, равновесии. Это многоструктурные двигательные действия, и их результат опосредован в большей степени ловкостью.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений**.**

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у дошкольников проводят три теста: прыжок в длину с места, метание вдаль мешочка с песком весом 150г правой и левой руками и бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками сверху (старший дошкольный возраст). Прыжок, метание мешочка и бросание набивного мяча требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовые.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Для оценки гибкости используется тест на наклон туловища вперед из положения сидя.

Координационные способности.

Для определения развития координационных способностей детей при сохранении статического равновесия предлагается задание на удержание позы, стоя на одной ноге. Функция равновесия оценивается по времени (сек). Дети старшего возраста – на повышенной опоре.

Кроме оценки физической подготовленности детей в программе используется «Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста», благодаря которой результаты сравнительной диагностики становятся более точными и объективными.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста %	**Оценка**	**За счет чего достигнут прирост**
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического

		развития
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Темпы прироста физических качеств детей дошкольного возраста целесообразно рассчитывать по формуле, предложенной В. И. Усачевым:

$$W = \frac{100(v2 - v1)}{1/2(v1 + v2)}$$

Где **W**- улучшение показателей, **%, V 1**- исходный уровень, **V 2** – конечный уровень.

2.5. Методические материалы.

2.5.1. Методические особенности проведения занятий.

Процесс обучения упражнениям строится 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 трудного, 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. Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики делится на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

В художественной гимнастике применяются ***традиционные методы обучения***: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова – метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой. Приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно-игровых играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения. Для детей ДОУ этот метод обучения самый приемлемый.

Формы проведения занятий.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей: 1 – подготовительной, 2 – основной, 3 - заключительной.

1. В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:
-организация занимающихся;
- подготовка организма к основной части занятия.

Основные средства:
общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, танцевальные элементы, волны, взмахи, элементы хореографии, равновесия, повороты прыжки, упражнения на растягивание.

Подбор упражнений в подготовительно части предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы. Постепенно увеличивается амплитуда движения, включаются в работу все группы мышц. Подготовительную часть называют разминкой.

2. Содержание основной части занятия являются упражнения программного материала (без предмета, с предметами, элементы

акробатики). Общеразвивающие упражнения для развития тех или иных физических качеств, движения из других видов спорта.

Основная часть может быть однонаправленного характера, а может носить сложный, комплексный характер.

3. Заключительная часть занятия позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия.

Средствами заключительной части является разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыкальные игры, дыхательные упражнения.

На каждом занятии рекомендуется не более одной новой части упражнения, чтобы не перегружать двигательную память занимающихся. Разучивание нового материала лучше начинать в начале недели, а второе занятие посветить повторению и доработке материала.

В соответствии с задачами занятия, отдельные средства художественной гимнастики могут быть использованы в различных его частях.

По организации проведения занятие могут быть индивидуальные, групповые, самостоятельные.

Таким образом, занятие могут меняться в зависимости от типа занятия.

2.5.2. Особенности методики первого года обучения.

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут часу. В возрасте 5–6 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 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная 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.

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.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие.	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и специальная физическая подготовка	**Общая физическая подготовка**	
		Строевые упражнения: – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал
		Общеразвивающие упражнения: – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища: – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)
		Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
		Специальная физическая подготовка	
		Техническая подготовка: 1. Базовые упражнения: – элементарные позы; – движения отдельными частями тела	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме

		2. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – стойка на носках; – переднее равновесие.	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		в) вращения: – переступанием; – скрестные	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
4	Прыжковые упражнения	– Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5	Упражнения хореографическо й подготовки	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг; - позиции рук и ног.	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
6	Акробатика	– Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – полушпагаты.	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей

7	Упражнения со скакалкой	– Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад .	Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Важно воспитывать у гимнасток быстроту движений, так как скорость движения отдельных частей тела и скакалки - один из показателей овладения техникой. При обучении технике упражнений со скакалкой, прежде всего, необходимо научить занимающихся свободно держать скакалку, вращать ее движениями в лучезапястных суставах.
8	Упражнения с обручем	- Вращение на талии, на руках; - вертушка на полу; - перекаты по полу.	В упражнениях с обручем важен и правильный хват, маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при касательных и вращательных движениях нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободность движения.
9	Упражнения с мячом	– Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски.	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.
10	Упражнения с лентой	- Большие круги в боковой плоскости; - лицевые круги лентой; - змейка.	Следить за тем, чтобы лента все время работала, а не лежала на полу. При выполнении кругов кисть с палкой должна все время быть продолжением руки.
11	Музыкально-ритмическая подготовка	*Понятия:* – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры.	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем
12	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	

2.5.3. Особенности методики второго года обучения.

На втором году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Введение	– Правила поведения в спортзале; – медицинский контроль; – безопасность	
2	Гигиенические основы занятий	– организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Формы проведения: беседа, рассказ Используются наглядные пособия
3	Общая и специальная физическая подготовка	**Общая физическая подготовка**	
		Строевые упражнения: – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах	Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку
		Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств	Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости
		Игры и игровые упражнения: – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта	Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
		Специальная физическая подготовка (техническая)	

		Базовые упражнения: – упражнения для правильной постановки ног и рук; – упражнения в равновесии; – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге	Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
4	Прыжковые упражнения	– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; – разножка; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы
5	Упражнения хореографической подготовки	- Наклоны туловища; - приседание с движением рукой; - медленное поднимание ноги вперед, в сторону, назад; - махи вперед, в сторону, назад (туловище прямо); - полуприседания с последующим подниманием на носки; - позиции рук и ног.	На данном этапе обучения идет выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
6	Танцевальные упражнения	Танцевальные шаги: – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют
7	Акробатика	– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок вперед, назад; – кувырок боком	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения

8	Упражнения со скакалкой	– Круги скакалкой; – вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – перехваты скакалки около отдельных частей тела; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок	*В упражнениях со скакалкой важно соблюдать особую точность движений, не только чувство ритма, но и чувство самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее* направления. Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности. Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты
9	Упражнения с обручем	- Вращение на правой и левой руках в разных плоскостях; - переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с двойным вращением; - бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости; - обратная прокатка по полу; - круговая вертушка; - прыжки с обруч вращением вперед и назад.	В упражнениях с обручем важен и правильный хват, маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при касательных и вращательных движениях нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободность движения.
10	Упражнения с мячом	– Передача около туловища; – передача над головой, под ногами; – отбивы со сменой ритма; – отбивы однократные и многократные; – бросок двумя руками; – бросок одной рукой; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания; -перекаты по полу, по рукам.	Упражнения с мячом весьма динамичны. В них используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела и полукаты. Особыми действиями для этой группы упражнений являются отбивы мяча и выкруты.
11	Упражнения с лентой	- Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами и прыжками; - переброска палочки из одной руки в другую; - повороты на двух ногах со змейкой и спиралью; - восьмерки.	Следить за тем, чтобы лента все время работала, а не лежала на полу. При выполнении махов и кругов кисть с палкой должна все время быть продолжением руки, рука прямая. При выполнении мелкого рисунка лентой, следить за тем, чтобы работала только кисть руки

12	Музыкально-ритмическая подготовка	*Понятия:* – мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы; - комплексы ритмической гимнастики без предмета; - комплексы ритмической гимнастики с предметом.	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей
13	Показательные выступления	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	

2.5.4. Методика обучения упражнениям с предметами.

Для упражнений с предметами характерны группы технических действий.

1. Махи.
2. Круги.
3. Вращения.
4. Броски и ловля.
5. Перекаты.

Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки.

В массовой гимнастике используются скакалки, изготовленные из разных материалов: пеньки, резины, пластика, комбинированного состава. На том уровне задач, которые решаются в начальной подготовке, особой роли это не играет. Важнее правильно определить длину скакалки, которая должна быть равна расстоянию от пола до плечевого пояса при выпрямленном положении тела (тогда ее легко вращать и скакалка не запутается при вращениях). Чтобы разнообразить занятия и варьировать нагрузку, среди

упражнений используются прыжки через длинную скакалку (веревку, вращаемую двумя партнерами), прыжки вдвоем, втроем, целой группой, и при этом с самыми разнообразными дополнительными двигательными заданиями.

В упражнениях со скакалкой важно соблюдать особую точность движений, не только чувство ритма, но и чувство самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее направления.

Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть занятия с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений, используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Упражнения с обручем

Обруч - незаменимый помощник в тренировке мышц рук, спины, ног и плеч. Упражнения с обручем развивают координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Упражнения с обручем связаны в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений.

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Основное требование к данным упражнениям — сохранение плоскости движения обруча, иначе он будет падать. Важен и правильный хват: маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при качательных и вращательных движениях напротив — нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободность движения. Практически каждое движение с обручем требует владения особой техникой, более сложной, чем та, которая используется в упражнениях, описанных выше. С другой стороны, сами упражнения с обручем — отличное средство совершенствования различных физических качеств и координационных способностей.

Упражнения с мячом

Мяч постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения. Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

Упражнения с лентой.

Упражнения с лентой эффективны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Поддержание целостности движений в упражнениях с лентой появляется в определенном темпе, с заданной скоростью, в сочетании движениями тела.

Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали.

Махи лентой.

В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты кисть должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука в локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

Круги лентой.

При выполнении кругов, как и в махах, кисть с палкой все время должна быть продолжением руки. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и малые – кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты.

В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в горизонтальных кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным.

Рекомендуется смотреть на ленту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

Змейки лентой.

Эти упражнения, типичны для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание -разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении.

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях по полу и воздуху. Рисунок ленты(зубцы) по отношению к полу определяют ее название.

Спирали.

Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением руки (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными.

В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка – горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

2.5.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия художественной гимнастикой должны проводиться в спортивной экипировке.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий художественной гимнастикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься художественной гимнастикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, родителей, при необходимости вызвать Скорую помощь. Составить акт о несчастном случае.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

Список литературы.

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыгануова О.Д. / под ред. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
2. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 448 с.
3. Горбулина Н.М., Винер-Усманова И.А., Цыганкова О.Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве. / Парциальная программа - М., 2013, 52 с.
4. Костюк И. Художественная гимнастика в детском саду и начальной школе. // Спорт в школе / ИД "Первое сентября" Выпуск: 20 (446) 2008, 15.10.2008.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.№1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение,1989, 175с.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - Москва: ТЦ Сфера, 2006, 166 с. (Приложение к журналу "Управление дошкольным образовательным учреждением" (Управление ДОУ))
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014, 264 с.
8. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург.