

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 05 2022г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«31» 05 2022г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Шевченко Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Отрадный 2022 г.

Оглавление:

| | |
|--|----|
| Введение _____ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка _____ | 5 |
| 1.2. Цель и задачи программы _____ | 7 |
| 1.3 Планируемые результаты _____ | 11 |
| 1.4. Общая характеристика учебного предмета _____ | 14 |
| 1.5. Учебно-тематический план и содержание программы _____ | 14 |
| 1.6. Ресурсное обеспечение программы _____ | 23 |
| 1.7 Формы учета результативности каждого года обучения _____ | 26 |
| 1.8 Информационное обеспечение программы _____ | 28 |
| Приложение № 1 | |
| Календарно-тематический план 1 год обучения _____ | 30 |
| Календарно-тематический план 2 года обучения _____ | 34 |

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед учреждением дополнительного образования.

Физическое воспитание является одним из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. Тем более ребенок дошкольного возраста начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. В это время важно научить не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным. Поэтому данная программа рассчитана для детей от 5 до 7 лет.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда,

танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на занятия с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» по виду спорта художественная гимнастика.

По времени реализации – двухгодичная.

Программа модифицированная, создана на основе различных образовательных ресурсов. Но подобранный материал изменён с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития и здоровья детей, основным средством которой являются упражнения с лентой, обручем, мячами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Новизна: программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексировании различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики. В программе используется разноуровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня, что дает возможность каждому ученику овладевать учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей

личности каждого учащегося

Актуальность: сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. Изучая особенности танцевальной культуры Самарской области, учащиеся знакомятся с культурой своего народа, проникаются уважением к его традициям и истории.

Как известно, занятия гимнастикой оказывают благотворное влияние на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Актуальность данной программы также состоит в том, что в ней создаются условия для самореализации личности ребёнка.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Требования к организации образовательного процесса).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»; протокол №11 от 30.11.16 г., заседания президиума Совета при Президенте России по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

Педагогическая целесообразность: данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка. Применение на занятиях деятельного подхода позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы -

Создание условия для физического и эстетического развития детей 5-7 лет посредством проведения занятий по художественной гимнастике.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих

формирование личности ребенка;

- сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритmicность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные):

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками.
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей.

Возраст детей

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет. В объединение дети принимаются на свободной основе, при отсутствии медицинских противопоказаний. Наполняемость групп – от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы.

Сроки реализации программы: 2 года

1 год – младшая группа дети с 5 до 6 лет;

2 год – подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися: фронтальная, работа в парах, малых группах и индивидуальная.

Формы проведения занятий

| № | Формы занятий | Задачи занятия | Особенности построения занятия |
|----------|------------------------|--|---|
| 1. | Традиционный тип | Ознакомление с новым программным материалом | Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений. |
| | Смешанного характера | Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| | Вариативного характера | Формирование двигательного воображения | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий |
| 2. | Занятие | Направленно на | Включает большое количество |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|
| | тренировочно-го типа | развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | циклических, ритмических дифференцированные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. музыкально-движений, |
| 3. | Игровое занятие | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных движений |
| 4. | Занятие по интересам | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики. |
| 5. | Контрольно-проверочное занятие | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют тренер и инструктор-методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований. |
| 6. | Занятие «Забочусь о своем здоровье» | Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки. |
| 7. | Занятие-соревнование | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Личное и командное первенство. |

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);

- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, выполнение нормативов).

Форма обучения – очная. Традиционная форма обучения предполагает обучение непосредственно в группе, в общении с тренером-преподавателем, но не исключает и технологию электронного обучения. Дистанционные образовательные технологии реализуются, в основном, с применением информационно – телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

1-ый год обучения:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки

за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;

- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз

2-ой год обучения:

- шпагат с повышенной опоры (от 15 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки группы В;
- основы хореографии;
- базовые акробатические упражнения;
- выполнение элементов с предметом (обруч);
- основными приемами владения мячом;
- выполнение упражнения с предметом (скакалкой) под музыкальное сопровождение.

| Универсальные учебные действия | Результат |
|--------------------------------|--|
| Личностные | - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним. Стремление к самосовершенствованию. - Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. |
| Метапредметные Регулятивные | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способарешения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. |

| | |
|---|---|
| <p>Метапредметные Познавательные</p> | <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения;</p> |
| <p>Метапредметные Коммуникативные</p> | <p>- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.</p> |
| <p>Предметные</p> | <p>-знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -уметь: - выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, выполнять основные приемы работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение). -выполнять дыхательные упражнения;</p> <p>-владеть: -основными понятиями художественной гимнастики, -иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, - техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; -техникой безопасности при занятиях гимнастикой.</p> |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, тренером-преподавателем в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством тестирования.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- прием нормативов,
- участие в соревнованиях в течение года.

Учебный план

| № п/п | Наименование модуля | Всего | Теория | Практика |
|-------|--|-------|--------|----------|
| 1 | Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности. «Юные надежды гимнастики» | 30 | 8 | 22 |
| 2 | От теории к практической деятельности «Спорт для всех» | 66 | 12 | 54 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование «Гармония красоты и грации» | 30 | 8 | 22 |
| ИТОГО | | 126 | 28 | 98 |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из 3 модулей. Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами вида спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 модуль

Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности «Юные надежды гимнастики»

Цель модуля: создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с основными элементами общей физической подготовки.

Развивающие:

- развитие навыка восстановления дыхания через нос;

развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка

Воспитательные:

- воспитание физической, эстетической культуры;

- воспитание чувства ответственности за свою безопасность при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения различных видов гимнастики (пальчиковая, суставная и дыхательная);

- технику безопасности;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общие развивающие упражнения с использованием гимнастических предметов;

- согласовывать движения с ритмом музыки.

Обучающийся должен приобрести навык:

- различных вариантов построения и перестроения, ориентирования в пространстве;

- удержания равновесия на полупальцах.

Реализация этого модуля направлена на:

- выявление уровня физической подготовленности детей;
- ознакомление с историей гимнастики;
- обучение базовым двигательным действиям

Для подготовки детей используются приёмы построения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Средствами служат общефизические и общеразвивающие упражнения.

Характерной особенностью упражнений является простота и доступность. Для проведения занятий используются такие предметы, как обруч, скакалка, мяч; выполнение упражнений в форме игровых заданий.

Модуль разработан с учётом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься общей физической подготовкой, совершенствуя двигательные физические качества, направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

Учебно-тематический план модуля «Основы двигательной деятельности»

| № п/п | Наименование тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 1. | Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений. | 1 | 1 | - | Вводный мониторинг |
| 2. | Режим дня. Утренняя зарядка. | 1 | 1 | - | Коллективная рефлексия |
| 3. | Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная | 3 | 1 | 2 | Демонстрации |
| 4. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 10 | 2 | 8 | Контрольные испытания (упражнения по ОФП) |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 10 | 2 | 8 | Контрольные испытания (упражнения по ОФП) |
| 6. | Подвижные игры | 5 | 1 | 4 | |
| ИТОГО | | 30 | 8 | 22 | |

2 модуль

От теории и к практической деятельности

«Гимнастика- спорт для всех»

Реализация этого модуля направлена на развитие выносливости, гибкости и равновесия. Формирования у детей танцевальности , начальной хореографической подготовки.

Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия.

Цель модуля: сформировать устойчивые навыки основных видах физических упражнений художественной гимнастике.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития Олимпийских игр.
- знакомство с различными видами гимнастики.

Развивающие:

- развитие упражнений общеразвивающей направленности;
- развитие навыков работы с предметами (скакалка, обруч, мяч)

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание чувства патриотизма .

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- о пользе самомассажа и личной гигиене спортсмена
- о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

Обучающийся должен уметь:

- моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Учебно-тематический план модуля
От теории к практической деятельности «Гимнастика-спорт для всех»**

| № п/п | Наименование тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации |
|-------|---|-------|--------|--------------------------|---|
| 1 | Правильное питание. Полезные и вредные продукты | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | История и виды современной гимнастики | 1 | 1 | Демонстрация презентации | |
| 3 | Комплекс упражнений общей физической подготовки (СФП) | 14 | 2 | 12 | Контрольные Испытания (удержания равновесия в ласточке, приседания на одной ноге, повороты на 180гр.) |
| 4 | Акробатика | 14 | 1 | 13 | Контрольные Тесты(мост из положения лежа, шпагаты продольные и поперечный, кувырок вперед) |
| 5 | Азбука хореографического искусства. | 13 | 3 | 10 | Промежуточный мониторинг |

| | | | | | |
|-------|--|----|----|----|--------------------------|
| 6 | Техника работы с предметами (скакалка, мяч, обруч) СФП | 15 | 1 | 14 | Промежуточный мониторинг |
| 7 | Подвижные игры на развитие координации. | 8 | 1 | 7 | |
| ИТОГО | | 66 | 10 | 56 | |

3 модуль

«Гармония красоты и грации»

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Данный модуль состоит из тем, тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Цель модуля: создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; формирование устойчиво двигательного навыка работы с предметом и без него.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения санки;
- уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- сформировать общие представления о художественной гимнастике;
- обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметом и без

предмета;

- обучить детей простейшим элементам музыкальной грамоты помощью музыкально-подвижных игр;
- обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- сдача контрольных нормативов;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- развитие специфических качеств: танцевальность, музыкальность, творческая активность.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (чувство товарищества);
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- о системе дыхания, о работе мышц при выполнении упражнений;
- основы личной гигиены;
- правила работы с предметами (мяч, скакалка, обруч)

Обучающийся должен уметь:

- применять физические упражнения для повышения работоспособности, организма;
- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;

Обучающийся должен приобрести навык:

- взаимодействия с группой в процессе занятий;
- выполнения основных элементов художественной гимнастики;
- выполнения простейших акробатических элементов;
- работы с гимнастическими предметами.

**Учебно-тематический план
модуля «Гармония красоты и грации»**

| № | Наименование тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|--|
| 1. | Тестовые испытания | 7 | 1 | 6 | Демонстрация: шаги польки, галоп, равновесие переднее (ласточка), поворот на п/п на одной ноге на 180. |
| 2. | Комплекс упражнений ОФП | 6 | 1 | 5 | Контрольные испытания приседания на одной ноге(пистолетик), упражнения на пресс-уголок, рыбка. |
| 3. | Акробатика | 7 | 1 | 6 | Контрольные тесты (кувырок вперед, мостик и положения лежа, шпагаты) |
| 4. | Хореографическая азбука | 6 | 1 | 5 | Итоговый мониторинг |
| 5. | Спортивные игры на развитие координации | 4 | 1 | 3 | Итоговый мониторинг |
| ИТОГО | | 30 | 5 | 25 | |

Специальная терминология

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся,

повышение работоспособности и развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Комплекс общей физической подготовки: стойки, седы, упоры, выпады, основные положения рук, бег, подскоки, махи и удержание руками и ногами различных исходных положений.

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

Комплекс специальной физической подготовки: упражнения на координацию, гибкость и выносливость; танцевальные элементы, полуакробатические элементы.

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

Подвижные игры

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет»;

Обучающие игры - «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Хореографическая подготовка

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Критерии и способы определения результативности:

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);

2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой
3. Физическое развитие детей обучающихся (педагогическое наблюдение).
4. Предварительное контрольное тестирование (в начале учебного года).
5. Выполнение тестов ОФП, акробатика, СВП (в конце учебного года, 1степень).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы представлено в таблице:

| № | Тема | Формы занятий | Приёмы и методы | Дидактические материалы | Формы подведения итогов |
|----------|---|-------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Техника безопасности | Занятие, беседа, лекция | Познавательные: рассказ, беседа, объяснение | Памятка, Таблицы | опрос |
| 2 | Строевые упражнения и фигурная маршировка | Занятие, Игра | Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ | Предметы, музыкальное сопровождение | Сдача на оценку, открытый урок |
| 3 | Партерная разминка | Занятие | Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход | Наколенники | Открытый урок, спортивный праздник |

| | | | | | |
|---|--|---------|---|---|--|
| 4 | Упражнения без предмета | Занятие | Познавательны е: объяснение, пояснение Эмоциональны е: поощрение, показ наблюдение | Таблицы, музыкальное сопровождение | Открытый урок, соревнования, спортивный праздник |
| 5 | Упражнение с предметом | Занятие | Практические: показ, Познавательны е: рассказ, объяснение техники Эмоциональны е: игровой метод | Скакалка, обруч, мяч | Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты |
| 6 | Упражнения у опоры (гибкость +сила) | Занятие | Познавательны е: рассказ наблюдение Эмоциональны е: порицание, игровой метод | Шведская стенка | Сдача нормативов, соревнования |
| 7 | Упражнения на развитие координации | занятие | Практические: показы, индивидуальн ый подход Познавательны е: объяснение техники Эмоциональны е: игровой метод, поощрение | Скамейка, маты, скакалки | Спортивный праздник, открытый урок |
| 8 | Специальные упражнения на растягивание | Занятие | Индивидуальн ый подход Эмоциональны е: порицание, поощрение | Наколенники, повышенная опора (скамейка) | Сдача нормативов, соревнования |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 9 | Акробатическое упражнения | Занятие | Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха | Маты, шведская стенка, скамейка | Соревнования, открытый урок, концерт |
| 10 | Хореография | Занятие | Практические: показ Познавательные: рассказ, объяснение техники, наблюдение | Шведская стенка, станок | Открытый урок |
| 11 | Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты) | Занятие | Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Порицание | Таблица, иллюстрации, Видеозаписи | Открытый урок |
| 12 | Танцевальные движения | Занятие, творческая встреча | Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники Практические: показ Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации | Фотографии, иллюстрации, видеозаписи | Соревнования, концерт |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|----------------------------|---|---------------------------|----------------------|
| | | | успеха | | |
| 13 | История художественной гимнастики | Лекция, занятие, экскурсия | Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа | Иллюстрации, Видеозапись | Открытый урок |
| 14 | Музыкально-подвижные игры | Занятие Игра | Познавательные: объяснение, игровой Эмоциональные: поощрение | Музыкальное сопровождение | Спортивные праздники |
| 15 | Подготовка к соревнованиям | Занятие | Индивидуальный подход Словесные: пояснения Социальные: создание ситуации коллективного успеха | Музыкальное сопровождение | Открытый урок |

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал, достаточное освещение, вентиляция,
- раздевалка для девочек;
- ковёр 14х14;
- аптечка;

- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д);
- музыкальный центр;
- станки, зеркала;
- шведская стенка.

Формы учета результативности каждого года обучения

В ТЕЧЕНИЕ 1-ГО года обучения курса

«Художественная гимнастика»

проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 3 месяца занятий проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.
2. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.
3. В конце года на завершающем спортивном празднике сдаются нормативные требования по ОФП и в виде соревнования по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика». А также демонстрировать самостоятельно упражнение без предмета под музыкальное сопровождение в виде показательного выступления (без оценивания).

В ТЕЧЕНИЕ 2-ГО ГОДА обучения курса

«Художественная гимнастика»

проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.

2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: упражнение без предмета и упражнение со скакалкой под музыкальное сопровождение. Оценивание проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Г. Боброва Художественная гимнастика в спортивных школах. – Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. А. Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
3. М. А. Годик, А. М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
4. Н. В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л. А. Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, Москва, 2003.
6. Л. А. Карпенко, и. А. Винер, В. А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – М., 2007.

7. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
8. А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
11. З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
12. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
13. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
14. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
15. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
16. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
17. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
18. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.
19. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
4. В. Кирсанов Художественная гимнастика: Спорт. Музыка. Грация. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1978 г.

5. Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

| Дата | | Количество часов | Воспитательная работа |
|------|--|------------------|-----------------------|
|------|--|------------------|-----------------------|

6. Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.

7. Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.

8. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.

9. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис- пресс», 2006 г.

10. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук / И. А. Винер-Усманова. - СПб., 2013. — 47 с.

Интернет ресурсы

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики [Электронный ресурс] /. — Электрон. журн. — Режим доступа: <http://vfrg.ru/>, свободный/ (09.04.2021).

2. Всё о гимнастике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>, свободный/ (10.04.2021).

3. Детская психология: особенности развития дошкольника [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/>

Приложение № 1

Календарно-тематический план 1 год обучения

| сентябрь | | Теория | Практика | |
|-----------------|---|---------------|-----------------|---|
| | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с детьми. Разминка. | 1 | 2 | Беседа «Учимся дружить» |
| | Режим дня. Утренняя зарядка. Суставная и дыхательная гимнастика. | 1 | 2 | Беседа о пользе физических упражнений для здоровья |
| | Демонстрационная программа. Анализ чувства ритма | 1 | 1 | |
| | Разминка. СФП - развитие координационно - двигательных навыков. | | 2 | |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма. | 1 | 3 | Беседа о взаимовыручке и уважении товарища. |
| октябрь | | | | |
| | СФП. Упражнения на ориентацию на площадке, упражнения на перестроения. | 1 | 2 | |
| | ОФП. Упражнения на гибкость и растяжку | 1 | 3 | Беседа об ответственности за свою безопасность при выполнении упражнений. |
| | Разминка. Развитие творческих способностей. Импровизация на заданную тему. | | 2 | |
| | Знакомство с основами хореографии . Позиции ног, постановка корпуса | 1 | 4 | |
| ноябрь | | | | |
| | Экзерсис на середине зала. Постановка корпуса, ног. Положения рук. | 1 | 2 | Беседа «Правила этикета». |
| | ОФП. Упражнения на гибкость, растяжку, укрепление пресса. | | 2 | |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма | 2 | 2 | Беседа о классической |

| | | | | |
|----------------|---|---|---|---|
| | | | | музыке. Прослушивание детского альбома Петра Чайковского |
| | СФП. Развитие координационно - двигательных навыков. | 1 | 4 | |
| декабрь | | | | |
| | СФП . Партерная гимнастика Упражнения на выворотность ног. Навыки работы с мячом. | 1 | 2 | |
| | СФП. Развитие координационно двигательных навыков | | 2 | |
| | Основы хореографии (шаг польки, галопа, подскоки) | | 2 | |
| | Открытый урок «Наши первые шаги». (Экзерсиз на середине зала. Работа с мячом). | 1 | 3 | Беседа «История возникновения художественной гимнастики» |
| | Разминка. Развитие творческих способностей. Импровизация на заданную тему. | 1 | 2 | |
| январь | | | | |
| | Акробатика. Мостик , кувырок, шпагаты. | | 4 | |
| | СФП. Упражнения на растяжку, гибкость, выворотность. Навыки работы со скакалкой. | | 4 | |
| | Комплекс упражнений ОФП. Контрольные испытания. Удержания равновесия (ласточка) Мостик, шпагаты, кувырки. | 1 | 4 | Беседа об ответственности за свою безопасность при выполнении упражнений |
| | Подвижные игры на развитие координации движения | 1 | 1 | |
| февраль | | | | |
| | Экзерсиз на середине. Навыки работы с мячом и скакалкой. | | 3 | |
| | Комплекс упражнений СФП. Промежуточный мониторинг | 1 | 4 | |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|--|
| | (повороты на одной ноге на 180, прыжки в разножку, работа с мячом и скакалкой) | | | |
| | Азбука хореографического искусства. Партерная гимнастика. | 1 | 2 | Беседа о возникновении французской терминологии в хореографии. |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма | 1 | 2 | Знакомство и обсуждение музыки Чайковского. |
| март | | | | |
| | Разминка. СФП - развитие координационно - двигательных навыков. | | 4 | |
| | Техника работы с предметами скакалка, мяч. | | 4 | |
| | Отработка выполнения упражнения без предмета под музыку. | | 4 | |
| | Акробатика(колесо, мост из положения стоя, переворот из мостика на локтях назад) | | 2 | |
| апрель | | | | |
| | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости, силы и выносливости | 1 | 3 | Беседа-презентация о пользе физических упражнений. |
| | Развитие творческих способностей. Импровизация под музыку с мячом | | 2 | |
| | Акробатика. Колесо, шпагаты, мостик из положения стоя, стойка на руках у стенки. | | 3 | |
| | Азбука хореографического искусства. Экзерсиз на середине | 1 | 2 | |
| | Подвижные игры на развитие координации и ориентации на площадке. | | 2 | |
| май | СФП. Отработка исполнения упражнений без предмета под музыку. Навыки работы с | | 4 | |

| | | | | |
|--|--|------------|-----------|------------|
| | мячом и скакалкой | | | |
| | Азбука хореографического искусства. Промежуточный мониторинг | | 2 | |
| | Комплекс упражнений ОФП. Контрольные испытания (упражнения на пресс-уголок, на гибкость-рыбка, приседание на одной ноге «Пистолетик», на растяжку шпагаты) | | 3 | |
| | Акробатика. Контрольные испытания (кувырки, колесо, мостик, переворот из мостика на локтях назад, стойка на руках к стенке) | | 3 | |
| | Показательные выступления (упражнение без предмета под музыку). | | 2 | |
| | | теория | практика | Всего |
| | Часы | 105 | 21 | 126 |
| | | | | |

Приложение № 2

Календарно-тематический план 2 год обучения

| Дата | | Количество часов | | Воспитательная работа |
|-----------------|--|------------------|----------|---|
| | | Теория | Практика | |
| сентябрь | | | | |
| | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. | 1 | 2 | Беседа «Учимся дружить» |
| | Режим дня. Утренняя зарядка. Суставная и дыхательная гимнастика. | 1 | 2 | Беседа о пользе физических упражнений для здоровья |
| | Демонстрационная программа. Элементы музыкальной грамоты | 1 | 1 | |
| | Разминка. СФП-развитие координационно-двигательных навыков. | | 2 | |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма. | 1 | 3 | Беседа о взаимовыручке и уважении товарища. |
| октябрь | | | | |
| | СФП. Упражнения на ориентацию на площадке, упражнения на перестроения. | 1 | 2 | |
| | ОФП. Упражнения на гибкость и растяжку | 1 | 3 | Беседа об ответственности за свою безопасность при выполнении упражнений. |
| | Разминка. Развитие творческих способностей. Импровизация на | | 2 | |

| | | | | |
|----------------|---|---|---|--|
| | заданную мелодию со скакалкой. | | | |
| | Основы хореографического искусства. Экзерсиз у станка. | 2 | 3 | |
| ноябрь | | | | |
| | Экзерсис на середине зала. Постановка корпуса, ног. Положения рук. Изучение прыжковых комбинаций. | 1 | 2 | Беседа «Правила этикета». |
| | ОФП. Упражнения на гибкость, растяжку, укрепление пресса. Работа в паре с товарищем. | | 2 | |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма | 2 | 2 | Беседа о классической музыке. Прослушивание Времена года А.Вивальди |
| | СФП. Развитие координационно - двигательных навыков. Навыки работы с обручем. | | 5 | |
| декабрь | | | | |
| | СФП. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. Изучение обязательных элементов с мячом. | | 2 | |
| | СФП. Развитие координационно - двигательных навыков. Изучение прыжков (разножка, в шпагат, открытый в кольцо) | | 3 | |
| | Основы хореографии. | | 2 | |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|--|
| | Экзерсиз у станка (releve по позициям, demi plie, battement tendu по 1 поз.) | | | |
| | Открытый урок «Гимнастика-спорт для всех» Экзерсиз на середине зала. Упражнение с мячом под музыку. | 1 | 3 | Беседа «История возникновения Олимпийских игр» |
| | Разминка. Развитие творческих способностей. Импровизация на заданную мелодию с мячом | 1 | 2 | |
| январь | | | | |
| | Акробатика. Мостик, кувырок, шпагаты, переворот вперед через стойку в мостик. | | 4 | |
| | СФП. Упражнения на растяжку, гибкость, выворотность. Изучение обязательных элементов со скакалкой. | | 4 | |
| | Комплекс упражнений ОФП. Контрольные испытания. Удержания равновесия (ласточка, мостик, шпагаты, кувырки, переворот вперед). | 1 | 4 | Беседа об ответственности за свою безопасность при выполнении упражнений |
| | Подвижные игры на развитие координации движения | | 1 | |
| февраль | | | | |
| | Экзерсиз на середине. Навыки работы с мячом и скакалкой. | | 3 | |
| | Комплекс упражнений | 1 | 4 | |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|--|
| | СФП. Промежуточный мониторинг (повороты на одной ноге на 180, прыжки в разножку, прыжок в шпагат, работа с мячом и скакалкой, обязательное упражнение без предмета. | | | |
| | Азбука хореографического искусства. Партерная гимнастика. Экзерсиз у станка. | 1 | 2 | Беседа о возникновении французской терминологии в хореографии. |
| | Музыкальные игры на развитие чувства ритма | 1 | 2 | Знакомство и обсуждение вальсов Вивальди. |
| март | | | | |
| | Разминка. СФП-развитие координационно - двигательных навыков. Изучение основных элементов с обручем. | | 4 | |
| | Техника работы с предметами скакалка, мяч, обруч. | | 4 | |
| | Отработка выполнения упражнения со скакалкой под музыку. | | 4 | |
| | Акробатика(колесо, мост из положения стоя, переворот из мостика на локтях назад) | | 2 | |
| апрель | | | | |
| | Комплекс упражнений ОФП а развитие гибкости, силы и выносливости | 1 | 3 | |
| | Развитие творческих | | 2 | |

| | | | | |
|------------|--|---|---|--|
| | способностей. Импровизация под музыку с мячом или со скакалкой. | | | |
| | Акробатика. Колесо, шпагаты, мостик из положения стоя, стойка на руках у стенки. | | 3 | |
| | Азбука хореографического искусства. Экзерсиз на середине и у станка. | 1 | 2 | |
| | Подвижные игры на развитие координации и ориентации на площадке. | | 2 | |
| май | СФП. Отработка исполнения упражнений без предмета под музыку. Навыки работы с мячом, скакалкой и обручем | | 3 | |
| | Азбука хореографического искусства. Промежуточный мониторинг. | 1 | 2 | |
| | Комплекс упражнений ОФП. Контрольные испытания (упражнения на пресс-уголок, на гибкость-рыбка, приседание на одной ноге «Пистолетик» на растяжку, шпагаты) | | 2 | |
| | Акробатика. Контрольные испытания (кувырки, колесо, мостик, переворот из мостика на локтях назад, | | 2 | |

| | | | | |
|--|---|---------------|-----------------|--------------|
| | переворот через стойку на руках в мостик) | | | |
| | Показательные выступления (упражнение без предмета и с мячом под музыку). Навыки работы со скакалкой и обручем. | | 4 | |
| | | теория | практика | Всего |
| | Часы | 20 | 106 | 126 |