

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Кадетская школа-интернат «Екатеринбургский кадетский корпус войск  
национальной гвардии Российской Федерации» структурное подразделение  
детский сад комбинированного вида № 595 «Казачок»**

ПРИНЯТО:

Педсоветом ГБОУ СО КШИ  
«Екатеринбургский кадетский корпус»  
Детский сад № 595 «Казачок»

(Протокол № 01 от 30.08.2024г.)

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Е.А. Данилкина  
30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Художественная гимнастика»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Разработал:  
Майструк Л.А., педагог дополнительного образования**

**г. Екатеринбург  
2024г.**

## **Содержание**

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.2.1. Целевые ориентиры.....	6
1.3. Система оценки результатов освоения программы.....	7
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Общие положения.....	9
2.2. Описание средств и форм реализации программы.....	12
2.3. Учебный план.....	13
2.3.1. Содержание учебного плана.....	15
2.4. Календарный учебный график.....	18
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Методическое и материальное обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	20
<b>4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	26
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Диагностика уровня освоения программы.....	27
Приложение 2. Контрольные нормативы.....	27

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Ни для кого не секрет, что у физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности.

Очень важно заинтересовать ребенка занятием спортом именно как можно раньше, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Художественная гимнастика самый подходящий вид спорта для физического и эстетического развития дошкольников.

Художественная гимнастика – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Художественная гимнастика формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность.

Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – расправляется спина, перестают задираться плечи, поднимается подбородок.

Элементы акробатики научат точно ориентироваться в пространстве, разовьют вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий сложных по структуре и технике исполнения.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств детей поможет найти индивидуальный подход к каждому из них. Определение темперамента дошкольников, типа их нервной системы, поможет и обучающимся, и педагогу найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Даже если далее дети не будут профессионально заниматься гимнастикой, приобретенные знания и умения они пронесут через всю жизнь.

Детская художественная гимнастика — это танцы, игры под музыку, упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты) и без них.

Весьма важную роль играет *музыкальное сопровождение* упражнений. Оно развивает музыкальный слух и чувство ритма у детей. Благодаря музыке улучшается координация движений, и ребенок легко может перейти от занятий художественной гимнастикой к танцам.

Занимаясь художественной гимнастикой, дети развиваются в эмоциональном плане.

Помимо прочего, занятия художественной гимнастикой уже в детском возрасте воспитывают вкус и формируют понятия о красоте. Посвящая часть своего времени подобным занятиям, дошкольники обретают умение преподнести себя: улыбка, наклон головы, осанка, каждое движение — все красиво и изящно.

**Ритмические упражнения.** Одно из важнейших условий правильного исполнения танца - способность воспринять его ритм и вовремя в него включиться. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать его движениями. Ритмические упражнения развивают у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку.

**Разминочные упражнения.** Для того чтобы красиво танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Также он учится держать правильную осанку.

Упражнения на пластику и фантазию разовьют воображение ребенка и научат его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

**Гимнастика.** В гимнастической части урока решается несколько задач: силовая подготовка, развитие выносливости, упражнения на расслабление мышечной системы, постановка дыхания.

**Аэробика.** Упражнения, направленные на освоение ходьбы и бега, развиваются ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал педагога.

**Хореографические упражнения** дадут представление о классическом танце. На занятиях изучаются простейшие танцевальные элементы и композиции. Дети учатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнера.

**В музыкальных играх** дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в юном возрасте — примерно с 3 лет, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика — более доступный и безопасный вид спорта. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть

им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

В реализации программы участвуют дети 3 – 7 лет.

Ежегодно обучающие объединяются в группы по примерному возрасту:

– дети 3-5 лет

– дети 5-7 лет.

Расписание занятий строится из расчета два занятия в неделю по группам.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### **1.1.1. Цели и задачи программы**

#### **Цели программы:**

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

#### **Задачи программы:**

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;
- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

**Художественная гимнастика** как вид спорта является идеальной базой для решения поставленных задач.

Пластика и грация в сочетании с ловкостью создают гармоничный внешний облик детей дошкольного возраста. Музыкально-эстетические основы гимнастики и хореографии формируют духовную жизнь, расширяют кругозор, приобщают к культуре и искусству.

**Новизна программы** заключается в том, что она подробно раскрывает цели и задачи каждого этапа подготовки юных гимнастов дошкольного возраста, а также программный материал для их реализации. В программе достаточно полно отражена система тестового контроля за развитием общих и специальных физических качеств. Успешная сдача контрольных нормативов позволяет переходить на следующую более высокую ступень обучения.

В течение учебного года дошкольники, занимающиеся по данной программе, принимают активное участие в показательных выступлениях на праздниках, а также участвуют в детских спортивных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

#### **Модель физической культуры личности**

При разработке программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 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, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

#### ***К концу программы обучающиеся:***

- владеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

### **1.2.1. Целевые ориентиры**

#### **К концу 1-го года обучения, обучающиеся должны**

**знать:**

- о пользе занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

- заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;

- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

**К концу 2-го года обучения, обучающиеся должны**

**знать:**

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания;

**уметь:**

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

**К концу 3-го года обучения, обучающиеся должны**

**знать:**

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;

**уметь:**

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

### **1.3. Система оценки результатов освоения программы**

#### **Диагностика результативности программы**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

<b>Направление</b>	<b>Показатели</b>	<b>Информационный материал</b>
личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты внутренних соревнований, участие в показательных выступлениях; наличие дипломов.

#### **Контроль результатов обучения**

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

## **Показатели**

### **Методы определения**

#### Первая стартовая диагностика

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовки;
- функциональное состояние систем организма;
- уровень психического развития
- антропометрические данные;
- медицинское обследование;
- наблюдения педагога.

#### Вторая итоговая диагностика (в конце учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
- уровень физического развития;
- уровень психического развития, воспитанности;
- тесты, показательные выступления, соревнования;
- антропометрические данные (сравнительный анализ);
- анкеты, наблюдения педагога

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе представлен учебный план, содержание учебного плана, календарный учебный график, описание средств и форм реализации программы.

#### **Виды гимнастики и их характеристика**

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с не опорными прыжками.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, фляжки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

#### **Особенности развития детей 3-5 лет**

В развитии детей 3-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы - объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Опорно-двигательный аппарат ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям этого возраста не рекомендуется на спортивных занятиях и в свободной

деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

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

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

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

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

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

Все занятия в группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

*Подготовительная часть* подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, общеразвивающие упражнения.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега на занятиях различна. В начале года дети бегают 20-30 с. по 2-3 раза в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность увеличивается до 30-40 с. также 2-3 раза, чередуясь с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног.

При проведении общеразвивающих упражнений используют различные построения - в круг, около предметов, заранее разложенных врасыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Педагогу необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, стойка ноги врозь, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

*Основная часть* направлена на решение главных задач занятия - *обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.*

На одном занятии, как правило, два основных вида движений. Если дети хорошо физически подготовлены, то педагог по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений.

*Заключительная часть* должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

### **Особенности развития детей 5-7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к шести годам еще не завершено.

Эти особенности педагог должен учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

У детей 5-7 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Структура занятий по гимнастике общепринятая с подготовительной, основной и заключительной частью. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, общеразвивающие упражнения. Педагогу следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают основным видам движений, упражнениям с предметами и без предмета. В заключительной части используют упражнения в расслаблении, несложные игровые задания.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие

интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Для занятий предусмотрен следующий режим: в каждой группе 2 занятия в неделю по 1 ак. часу.

## **2.2. Описание средств и форм реализации программы.**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Построение и выбор средств, зависит от поставленных целей и задач занятия. Основным средством являются упражнения и элементы ритмической и художественной гимнастики, которые подразделяются на:

1. элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
2. упражнения с предметами (лентой, обручем, мячом, скакалкой, булавами);
3. упражнения без предметов (равновесие, вращение, перемещение, волны, круги, махи, наклоны, выпады, прыжки и др.);
4. упражнения с элементами хореографии и танца;
5. упражнения на согласованность движений с музыкой;
6. ритмические упражнения;
7. упражнения на релаксацию;
8. упражнения из других видов спорта;
9. свободные перемещения по площадке (индивидуальные и групповые);
10. элементы акробатических упражнений.

Используются различные формы проведения занятий.

### *Урочная форма:*

–образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

–коррекционно-развивающей направленности – для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки и свода стопы с помощью упражнений;

–оздоровительной направленности – профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;

–рекреационной направленности – для организованного досуга, игровой деятельности.

*Неурочная форма* – физкультурные праздники, показательные выступления, соревнования. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Продолжительность и количество упражнений зависят от подготовленности занимающихся и от формы проведения занятий. Физическая нагрузка определяется по частоте сердечных сокращений, которая не должна превышать 130–150 уд/мин. Для этого все упражнения подбираются в зависимости от ритма и темпа музыкального сопровождения, с использованием классических и современных произведений.

***Отличительной особенностью*** применения комплексов упражнений для детей дошкольного возраста является:

- поэтапное и детальное разучивание упражнений в медленном темпе;
- наименьшее количество повторений упражнений;
- медленный темп выполнения упражнений;
- простые по уровню сложности упражнения;
- акцентирование внимания на ошибках в виду быстрой утомляемости;
- музыкальное сопровождение в медленном и среднем темпе;
- комплексы упражнений должны занимать не более 40% занятия.

Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; использование элементов фольклора и детской поэзии; включение заданий на ориентировку в пространстве. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флаги и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

### **2.3.Учебный план**

#### **Учебный план 1-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>
1	Гигиенические основы занятий	<b>1</b>
2	ОФП и СФП	<b>25</b>
3	Прыжковые упражнения	<b>8</b>
4	Танцевальные упражнения	<b>10</b>
5	Акробатические упражнения	<b>7</b>
6	Упражнения со скакалкой	<b>9</b>
7	Упражнения с мячом	<b>9</b>
8	Музыкально-ритмическая подготовка	<b>10</b>
9	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, конкурсах	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>80</b>

Учебный план 2-го года обучения

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>
1	Гигиенические основы занятий	<b>1</b>
2	ОФП и СФП	<b>18</b>
3	Прыжковые упражнения	<b>10</b>
4	Танцевальные упражнения	<b>12</b>
5	Акробатические упражнения	<b>9</b>
6	Упражнения со скакалкой	<b>10</b>
7	Упражнения с мячом	<b>11</b>
8	Музыкально-ритмическая подготовка	<b>8</b>
9	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, конкурсах	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

Учебный план 3-го года обучения

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>
1	Гигиенические основы занятий	<b>1</b>
2	ОФП и СФП	<b>10</b>
3	Прыжковые упражнения	<b>12</b>
4	Танцевальные упражнения	<b>10</b>
5	Акробатические упражнения	<b>10</b>
6	Упражнения со скакалкой	<b>12</b>
7	Упражнения с мячом	<b>10</b>
8	Упражнения с обручем	<b>8</b>
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<b>6</b>
10	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, конкурсах	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

### 2.3.1. Содержание учебного плана

Тема	Содержание		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно.</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных групп мышц;</li> <li>- для развития быстроты, ловкости, выносливости.</li> </ul> <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с воздействием на двигательные качества;</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг;</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития отдельных групп мышц;</li> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul> <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба в движении;</li> <li>– повороты на месте</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различные комплексы ОРУ;</li> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul> <p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul> <p><i>Специальные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) упражнения в равновесии:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>– равновесие на одной;</li> </ul> <li>б) волны:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные руками;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul> <li>в) вращения:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестно</li> </ul> </ul>	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> <li>– упражнения на гибкость;</li> <li>- вращения, одноименные и разноименные</li> </ul>	<p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– заднее;</li> <li>– переднее;</li> <li>– боковое</li> </ul> <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– боковая волна;</li> <li>– боковой взмах;</li> <li>– волна туловищем</li> </ul> <p><i>Вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одноименные повороты от 180° до 540°;</li> <li>– разноименные повороты от 180° до 360°</li> </ul>

<b>Прыжковые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрямившись;</li> <li>- в группировке;</li> <li>- со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;</li> <li>- разножка;</li> <li>- прыжок прогнувшись;</li> <li>- прыжок со сменой ног;</li> <li>- подбивной прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок шагом с разбега;</li> <li>- подбивной прыжок в кольцо с места;</li> <li>- подбивной прыжок в кольцо с разбега;</li> <li>- прыжок касаясь.</li> </ul>
<b>Танцевальные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– острый;</li> <li>– скрестный;</li> <li>– шаг галопа;</li> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вальсовый шаг поворотом;</li> <li>– вальс в парах;</li> <li>– элементы русского танца;</li> <li>– элементы современного танца</li> </ul>
<b>Акробатика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «мост» из положения лежа;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– полуушпагат.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> <li>- стойка на груди</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя;</li> <li>– стойка на руках;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок вперед через плечо;</li> <li>– кувырок назад</li> <li>- переворот вперед</li> </ul>
<b>Упражнения со скакалкой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок с вращением скакалки вперед;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– круги скакалкой;</li> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> <li>– переброски;</li> <li>– высокий бросок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подкрутки;</li> <li>– высокий бросок;</li> <li>– бросок с ловлей за середину;</li> <li>– «мельница»;</li> <li>– бросок с кувырком;</li> <li>– прыжки различной сложности</li> </ul>
<b>Упражнения с мячом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– переброски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передача около туловища;</li> <li>– передача над головой, под ногами;</li> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– отбивы однократные и многократные;</li> <li>– бросок двумя руками;</li> <li>– бросок одной рукой;</li> <li>– ловля с броска в перекат по двум рукам;</li> <li>– обволакивания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по рукам и груди;</li> <li>– перекат с броска;</li> <li>– повороты с мячом;</li> <li>– броски через плечо;</li> <li>– броски с ловлей одной рукой;</li> <li>– броски и ловля за спиной;</li> <li>– бросок с кувырком;</li> <li>– отбивы разными частями тела</li> </ul>

<b>Упражнения с обручем</b>	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Махи одной и двумя руками;</li> <li>– вращение вокруг туловища;</li> <li>– вращения на кисти;</li> <li>– перекаты по полу;</li> <li>– «вертушка»;</li> <li>– бросок и ловля одной рукой;</li> <li>– ловля во вращении с броска;</li> <li>– прыжки через обруч</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</li> <li>– музыкальные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятия: мотив, мелодия;</li> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– танцы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседы о знаменитых композиторах;</li> <li>– музыкальные игры на распознавание темпа музыки;</li> <li>– танцы</li> </ul> <p>Используются музыкальные игры соревновательного характера</p>
<b>Показательные выступления</b>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях

## 2.4. Календарный учебный график

### Планирование дополнительного образования

	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
Понедельник	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Вторник	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		
Среда	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		2	9	16	23	30*	7	14	21	28	4	11*	18	25	
Четверг	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Пятница	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7*	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Суббота	4	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Воскресенье	5	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Номера недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	

	Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь							
Понедельник	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		
Вторник	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	
Среда	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
Четверг	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
Пятница	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
Суббота	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	1*	8	15	22	29	6	13	20	27
Воскресенье	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
Номера недель	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	

01 – учебные дни

\* - предпраздничные дни

**01** – выходные и праздничные дни

**01** – каникулярные дни (отпускные дни)

Месяц	Количество дней	
	Календарные дни	Учебные дни в год
Сентябрь	30	8
Октябрь	31	8
Ноябрь	30	8
Декабрь	31	8
Январь	31	7
Февраль	28	8
Март	31	8
Апрель	30	8
Май	31	7
Июнь	30	8
Июль	31	2
Август	31	<b>Каникулярный период</b>
<b>Количество часов в год на одну группу:</b>	<b>365</b>	<b>80</b>

**Режим занятий:** в течение одного учебного года на одну группу планируется проводить по 2 занятия в неделю по 1 ак. часу.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.3. Методическое и материальное обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Методические рекомендации по каждому компоненту техники упражнений художественной гимнастики.

##### **Ходьба и бег.**

*Мягкий шаг* - с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. Выполняют этот шаг под лирическую музыку, дети овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

*Высокий шаг* - и. п. руки в стороны.

1 - шаг левой вперед, руки вниз,

2 - правая нога согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону,

3 - 4 - то же с другой ноги.

Музыка энергичная, темп умеренный.

*Острый шаг* - и. п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец вперед,

2 - то же с другой ноги.

Острый шаг выполняется в медленном темпе, музыкальное сопровождение соответствуют остроте шага.

*Широкий шаг* - как выпады с сильным взмахом рук.

Музыка - «Марш Черномора», «Руслан и Людмила».

*Бег* в отличие от ходьбы имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Бег острый, высокий, широкий является аналогом ходьбы, выполняются с различным движением рук.

##### **Упражнения без предмета.**

*Пружинные движения руками* - способствуют развитию силы рук, а также выразительности и слитности движений. Движения могут быть одновременными, попеременными.

*Одновременное пружинное движение руками*. И. п. - руки в стороны. Одновременно согнуть руки в суставах, сжимая пальцы в кулак и одновременно разогнуть. При сгибании голову и плечи слегка опустить, при разгибании выпрямиться.

*Попеременное пружинное движение руками* выполняют то правой, то левой рукой. И. п.- руки в стороны.

1-2 - согнуть правую руку во всех суставах, пальцы сжать в кулак;

3-4 - правую руку выпрямить, а левую согнуть во всех суставах, а левую согнуть в кулак.

*Пружинные движения ногами* - развитие динамической силы, выработка правильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках. При выполнении упражнений с предметом пружинные движения сглаживают толчок и силу падения предмета.

И. п.- стоя на носках, руки на пояс.

1 - опуститься в полуприсед на всю стопу левой ноги, правую согнуть вперед,

2 - одновременно выпрямить обе ноги встать в стойку на носки,

3-4 - то же с другой ноги.

*Волнообразные движения руками* - развитие пластики, ловкости и выразительности. Волна начинается с плеча, а затем в движении включается предплечье и кисть.

И. п.- руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах.

Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах.

*Взмахи руками* - развиваются мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

1. и.п. - ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу, перевести их вправо, затем влево.

2. и.п. - ноги врозь, руки вниз- назад, наклонена вперед:

1-2 - взмах руками вперед- вверх с пружинными движениями ног, голову поднять.

*Взмахи ногами:*

1. и. п. - о.с., руки в стороны.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов вперед;

3- 4- принять и.п. то же с другой ноги.

1. и.п. - о.с., руки на пояс.

1- 2 - взмах правой ногой на 45 градусов в сторону;

3-4 - принять исходное положение. то же с другой ноги.

1. и.п. - о.с., руки на пояс.

1-2 - взмах правой ногой на 45 градусов назад;

3-4 - принять и.п. то же с другой ноги.

*Прыжок выпрямившись* - развивает силу ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве:

и.п. - полуприсед, руки вниз назад.

1-2 - толчком ног, прыжок вверх, ноги предельно, руки взмахом через стороны вверх;

3-4 - приземление, с носка на всю стопу, полуприсед.

*С скачком:*

и.п. - о.с.

1-2 - шаг вперед,

3-4 - прыжок вверх, свободную ногу согнуть, толковая нога прямая, руки произвольно.

С скачком можно чередовать с обычной ходьбой, шагом польки, бегом в медленном темпе.

*Закрытый прыжок:*

и.п. - о.с., руки в стороны. Шагом правой, левой согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз-вперед, плечи и голова слегка опущены.

*Открытый прыжок:*

и.п. - руки в стороны. Шаг на левую с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться.

Каждый прыжок выполняется на такт музыки.

*Поворот* - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела. Главная задача - сохранение устойчивости в движении.

*Поворот на двух ногах:*

и.п. - о.с., руки на пояс. Повороты переступанием на носках, колени не сгибать, спинку держать прямо, руки на пояссе, поворот левым плечом вперед на 360 градусов.

*Поворот на одной ноге на 180 градусов:*

и.п. - о.с., руки на пояс. Шаг левой ногой вперед на полупальцы, правую ногу согнуть вперед, правым плечом вперед, поворот на 180 градусов. Спинку держать прямо, сохранять равновесие во время поворота и после

поворота.

*Танцевальные упражнения* - эмоциональный, доступный и любимый у детей вид движения.

*Шаг польки* - это переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. Различают шаги польки - вперед, назад, с поворотом кругом.

И.п. - I позиция.

1-2 - подскок с левой, правая вперед - книзу,  
3 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком,  
4 - небольшой шаг с правой вперед,  
5- небольшой прыжок на правой, левую вперед - книзу.

То же с другой ноги.

*Шаг вальса* - выполняют вперед, в сторону, назад и с поворотом кругом.

Шаг вальса вперед - три небольших шага вперед. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка согбая колено, два последующих шага - на носках.

Шаг вальса в сторону - три шага небольших в правую или левую сторону. Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка согбая колени, два последующих шага на носках.

Шаг вальса назад - три небольших шага назад. Первый шаг - небольшой шаг назад перекатом с носка на всю стопу, слегка согбая колени, два последующих шага - на носках.

### **Элементы русского танца.**

*Каблучный шаг.*

И. п.- о. с.

- 1 - шаг правой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо,
- 2 - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки влево,
- 3-4 - то же, что на счет 1 - 2.

*Дробный шаг.:*

И. п. - I - позиция, руки на пояс.

- 1 - небольшой шаг вправо в полуприсед с ударом всей ступней о пол,
- 2 - согнутую левую с ударом всей ступней о пол к середине стопы правой. Поворот туловища влево.
- 3-4 - то же, что и на счет 1-2, но с другой ноги.

*Русский переменный шаг.*

И. п. - руки на пояс.

- 1 - шаг правой вперед,
- 2 - шаг левой вперед,
- 3 - шаг правой вперед в полуприсед,
- 4 - встать на правую ногу, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,
- 5-8 - то же с другой ноги.

### **Упражнения с мячом.**

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

*Прокат по рукам.*

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

- 1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,
- 3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

*Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.*

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

- 1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

*Броски мяча над головой по дуге.*

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

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броского мяча над головой, 2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону - вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

*Броски под руку.*

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броского мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

*Отбивание мяча двумя руками.*

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

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

*Отбивание одной рукой.*

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

И. п. - руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

### **Упражнение со скакалкой.**

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

*Махи и круги в лицевой плоскости.*

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

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

*Круги и махи в боковой плоскости.*

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

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

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

*Круги в горизонтальной плоскости.*

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

- 1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),
- 4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,
- 5-8 - то же вправо.

*Прыжки с одной ноги на другую.*

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

- 1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,
- 2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1-2 - выполняется за одно вращение скакалки.

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

*Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).*

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

### **Упражнения с обручем.**

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

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

*Повороты обруча вертикальные.*

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

- 1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, поворот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

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

*Повороты в горизонтальной плоскости.*

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

*Броски обруча двумя руками.*

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

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

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

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

*Вращение обруча на полу.*

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

*Перекат обруча.*

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

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

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

*Прыжки толчком двух ног обруч впереди.*

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

### **Упражнения акробатики.**

Упражнения акробатики- способствуют развитию гибкости, эластичности мышц и связок плечевого пояса, тазобедренных суставах, позвоночного столба.

#### *Мостик из положения лежа.*

И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук, кисти на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, опора на стопы, ноги на ширине плеч.

1-2 - прогнуться одновременно в плечевом пояссе, грудном и спинном отделах позвоночника, тазобедренных суставах, выпрямить руки и ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

#### *«Корзиночка».*

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, опора на кисти рук у груди.

1-2 - прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночного столба, руки выпрямить, ноги согнуть в коленных суставах;

3-4 - вернуться в и. п.

#### *«Березка».*

И. п. - лежа на спине.

1-2 - руки согнуть в локтях, опора на локти, прямые ноги поднять вверх, тазобедренные суставы лежат на кистях;

3-4 - вернуться в и. п.

#### *Кувырок боком в группировке.*

И. п. - стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок, руки в стороны.

1-2 - согнуть левую ногу в колене, наклон туловищем вперед, руками обхватить колени, голову опустить на грудь;

3-4 - перекат на спину в группировке;

5-6 - перекат на колени;

7-8 - выпрямляясь, принять и. п.

#### *Кувырок вперед в группировке.*

И. п. - глубокий присед, руки в упоре на ширине плеч перед стопами ног.

1-2 - выпрямляя ноги, сгибая руки, поднимая тазобедренные суставы, перекат вперед через спину;

3-4 - перекатом принять исходное положение.

Занятия проходят в спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

### **Перечень оборудования**

1. Обручи
2. Гимнастические ленты
3. Скакалки
4. Мячи
5. Скамейка гимнастическая

6. Музыкальная аппаратура
7. Методическая литература

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
2. Ефименко Н., «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
3. Кенеман А.В., Осокина Т.И., «Детские народные подвижные игры». – М.: «Просвещение; Владос», 1995. – 224с.
4. Колесникова Н., «Театр большой гимнастики». – М.: «Советская Россия», 1981 г.
5. Крайт Г., «Психология развития». – СПб.: Питер, 2002г.
6. Маралов В.Г., «Педагогика ненасилия в детском саду». – М.: ТЦ Сфера, 2009г.
7. Мухина В.С., «Детская психология». – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 352 с.
8. Роттерс Т.Т., «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». – М.: «Просвещение», 1999. – 175 с.
9. Смирнова Е.О., «Психология ребёнка». – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
10. Смирнов В.М., «Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков». – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнес – Дан». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007г.
13. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Диагностика уровня освоения программы

Ребенок \_\_\_\_\_

№	критерии	уровень
Основы хореографической пластики		
	Сила	
	Растянутость	
	Гибкость	
Усвоение упражнений с предметами		
	Владение предметом	
	Запоминание комбинаций	
Работоспособность		
Музыкальность		

#### Уровень достижений:

**Н** – низкий

**Д** – достаточный

**В** - высокий

**РВ** – расширенно высокий

### Приложение 2. Контрольные нормативы

#### Контрольно-переводные нормативы

Таблица 1

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	0 см – 10.0 10 см – 9.0 20 см – 8.0 30 см – 7.0
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0
Шпагаты (правый, левый, прямой с пола) держать 3 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б Незначительное	Идеал. исполн.– 10.0 Со сбавкой – 9.0 10 см – 8.0 15 см – 7.0

		нарушение - 0.5 б	
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	10 см – 10.0 20 см – 9.0 30 см – 8.0 40 см – 7.0 50 см – 6.0
Высокое равновесие на носке	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек

### Контрольно-переводные нормативы

Таблица 2

Норматив	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук – 1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	8 р – 10.0 7 р – 9.0 6 р – 8.0
Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 8.0 100 – 0.7 90 – 6.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений и с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается	34 см – 10.0 32 см – 9.0 30 см – 8.0 28 см – 7.0
Прогиб назад лежа на животе	10 раз, руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 7.0 100 – 7.0