



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1



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

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Лубочникова Оксана Ивановна,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. Дошкольный и младший школьный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Художественная гимнастика – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Отличительные особенности программы. Программа по художественной гимнастике вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Адресат программы - девочки 4-10 лет, заинтересованные в дополнительном изучении художественной гимнастики.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май текущего учебного года. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям обучающихся, это касается как содержания, так и срока обучения, поэтому запись на программу ведется в течение всего

учебного года. Обучающийся может быть зачислен на любой этап реализации программы, исходя из соображений педагогической целесообразности.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «Художественная гимнастика», состав объединения постоянный, занятия проводятся в группе. Рекомендуемая наполняемость: 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – для обучающихся 4-6 лет: 3 занятия (8 академических часов по 20 минут плюс 10-минутные перерывы) в неделю, количество занятий в год – 114 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 3; для обучающихся 6-10 лет: 3 занятия (5 академических часов по 45 минут) в неделю, количество занятий в год – 114 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 3. Соотнесение количества академических часов и занятий определяется педагогом для конкретной группы исходя из соображений педагогической целесообразности, уровня группы и способностей обучающихся. Например: 1 занятие в будни по 1 академическому часу, 2 занятия в выходные по 2 академических часа. Каждое занятие включает все виды деятельности: гимнастику, ритмику, слушание и анализ музыки, разучивание этюдов. При этом необходимо умело сочетать материал из всех трех разделов программы. Например: ритмические упражнения 10 минут, элементы танцевальной азбуки 15 минут, разучивание этюдов 15 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – гармоничное развитие и физическое воспитание детей посредством художественно гимнастики. Обучение упражнениям художественной гимнастики это, прежде всего, педагогический процесс.

Задачи:

- **личностные** – воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.
- **метапредметные** – укрепление физического и психического здоровья детей.
- **образовательные (предметные)** – гармонического развитие форм и функций организма детей, повышение жизнедеятельности организма детей, формирование двигательных способностей детей, воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Этап I

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	9	-	9	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	15	1	14	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов
2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	16	1	15	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	16	1	15	Выполнение заданий
3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для	16	1	15	Этюды

	развития физических качеств				
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	3		3	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	3		3	Выполнение нормативов
ИТОГО:		114	10	104	

Этап II

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	9	-	9	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	15	1	14	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов
2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	16	1	15	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	16	1	15	Выполнение заданий

3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	16	1	15	Этюды
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	3		3	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	3		3	Выполнение нормативов
ИТОГО:		114	10	104	

Этап III

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.1	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1	1	-	Беседа
1.2	Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Тема 1.3. Основы терминологии	1	1	-	Беседа
1.4	Тема 1.4. Гигиенические основы занятий	1	1	-	Беседа
1.5	Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	9	-	9	Проверка домашнего задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Тема 2.1. Строевые упражнения	15	1	14	Выполнение заданий
2.2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов

2.3	Тема 2.3. Игры и игровые упражнения	16	1	15	Этюды
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Тема 3.1. Базовые технические упражнения	16	1	15	Выполнение заданий
3.2	Тема 3.2. Специальные технические упражнения	16	1	15	Выполнение тестов, нормативов
3.3	Тема 3.3. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	16	1	15	Этюды
Раздел 4. Практическая подготовка					
4.1	Тема 4.1. Показательные выступления	3		3	Выступления
4.2	Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования	3		3	Выполнение нормативов
ИТОГО:		114	10	104	

Содержание учебного плана

Этап I

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»

При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика:

стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», полушпагат. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед – назад. Упражнения с мячом: перекаты по полу, бросок и ловля двумя руками, бросок с отбивом о стену, бросок одной рукой и ловля двумя, отбивы о пол, перекат по рукам, переброски. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные

игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления, соревнования

Формы аттестации /контроля:

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Формы аттестации /контроля:

Этап II

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу

используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»

При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно

относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», полушпагат. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед – назад. Упражнения с мячом: перекаты по полу, бросок и ловля двумя руками, бросок с отбивом о стену, бросок одной рукой и ловля двумя, отбивы о пол, перекат по рукам, переброски. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления, соревнования

Формы аттестации /контроля:

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Формы аттестации /контроля:

Этап III

Раздел 1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Введение в образовательную программу. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.3. Основы терминологии.

Теория: Основные понятия и термины художественной гимнастики.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.4. Гигиенические основы занятий.

Теория: Гигиена занятий, одежда и обувь для занятий, влияние занятий физической культурой на рост и развитие, утренняя гимнастика.

Формы аттестации /контроля:

Тема 1.5. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

Практика: Выполнение комплекса упражнения.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строевых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении, переход с шага на бег и обратно, базовые технические упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал.

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие об общеразвивающих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, для мышц голени и стопы, для развития быстроты, ловкости, общей выносливости, упражнения для осанки и походки, упражнения с предметами. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной

выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе).

Формы аттестации /контроля:

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения.

Теория: Понятие об игровых упражнениях, правила выполнения.

Практика: Сюжетные игры, обучающие игры, игры с преимущественным воздействием на двигательные качества, малые подвижные игры. Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения.

Теория: Понятие о базовых технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: Элементарные позы, движения отдельными частями тела, контрольные тесты. Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.2. Специальные технические упражнения.

Теория: Понятие о специальных технических упражнениях, правила выполнения.

Практика: а) упражнения в равновесии: стойка на носках, переднее равновесие; б) волны: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; в) вращения: переступанием, скрестные. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»

При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Формы аттестации /контроля:

Тема 3.3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Теория: Понятие о подводящих упражнениях, правила выполнения.

Практика: Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Танцевальные упражнения: шаг на полупальцах, бег на полупальцах, мягкий шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, приставной шаг. Акробатика:

стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, «мост» из положения стоя с поддержкой, «корзиночка», «колесо», полушпагат. Упражнения со скакалкой: качания и махи скакалкой, круги в различных плоскостях, перепрыгивания, прыжок вперед, прыжок назад, вращения вперед – назад. Упражнения с мячом: перекаты по полу, бросок и ловля двумя руками, бросок с отбивом о стену, бросок одной рукой и ловля двумя, отбивы о пол, перекаат по рукам, переброски. Музыкально-ритмическая подготовка: музыкальный ритм, музыкальный размер, музыкальный такт, музыкальный темп, воспроизведение характера музыки посредством движений, музыкальные игры. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды. Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. Диаметр мяча – 12 см. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.

Формы аттестации /контроля:

Раздел 4. Практическая подготовка.

Тема 4.1. Показательные выступления.

Практика: Подготовка номеров для выступления, соревнования

Формы аттестации /контроля:

Тема 4.2. Контрольные нормативы и соревнования.

Практика: Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Формы аттестации /контроля:

1.4. Планируемые результаты.

На занятиях по программе «Художественная гимнастика» занимающиеся должны приобрести технические навыки: основные упражнения и элементы, принципы перемещения и сохранения равновесия.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать/понимать:**

- основную терминологию (название приемов, техник, элементов, упражнений и т.д.)

- правильную технику выполнения элементов;

- историю возникновения и развития данного вида спорта;

- технику безопасности на занятиях, правила оказания первой медицинской помощи, основы гигиены.

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь**:

- выполнять основные элементы согласно этапу программы, с учетом его особенностей, физических данных и личностного развития.

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества**:

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;

- приобщение ребенка к самостоятельному изучению данного вида спорта, саморазвитию и самодисциплине;

- сформированы социокультурные компетенции;

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- развитие ловкости, выносливости, силы, скорости;

- полноценное и своевременное психологическое развитие;

- расширение кругозора обучающихся;

- формирование мотивации к саморазвитию;

- воспитание толерантности и культуры взаимоотношений;

- освоение учащимися комплекса духовно-нравственных, эстетических качеств;

- владение основами хореографической терминологии;

- владение основными двигательными качествами и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения хореографического искусства;

- умение соотносить движения с музыкой, овладеть основами правильной постановки корпуса;

- умение ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение и оборудование, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям, раздевалки.

2. Информационное обеспечение:

- магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор/монитор/ноутбук.

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, инструкторы по художественной гимнастике.

2.3. Формы аттестации.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** беседа, инструктаж, зачет, практикум, игра-испытание, опрос.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования.

Основными формами текущего контроля является анализ работы и наблюдение. Формами промежуточного контроля являются открытый контрольный урок, который проводится один раз в полугодие и демонстрирует творческий рост учащихся и возможности перехода детей к более сложному этапу обучения.

Итогом реализации программы является открытые контрольные занятия для родителей, а также участие детей, как во внутренних мероприятиях учреждения, так и городских конкурсах, фестивалях.

2.4. Оценочные материалы: см. Приложение № 2.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, демонстрационный, репродуктивный, игровой; методы воспитания – убеждения, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация. На уроках используются разнообразные игровые методы: убеждение, сравнение, одобрение, творческие задания, наглядно-иллюстративные методы (рисунки, видеофрагменты и др.), практический показ, словесные методы (объяснение, проблемные ситуации, инструкции выполнения заданий и др.). В процессе обучения используются диагностические методы: наблюдение, тестирование, беседы, анкетирования, творческие задания.

Формы обучения – групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, наблюдение, показательные выступления, тренировка, соревнования, практикум.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технологии развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология педагогика сотрудничества, технологии дифференцированного, развивающего обучения, педагогика успеха.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть

3. Заключительная часть

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

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

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

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

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

В каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть, включающая танцевальные, хореографические и общеразвивающие упражнения;

2. Первая половина основной части занятия, период, наиболее благоприятный для разучивания новых элементов без предмета и с предметами;

3. Вторая половина основной части занятия, которую целесообразно посвятить отработке ранее изученных упражнений с предметами;

4. Заключительная часть урока, период, благоприятный для развития ряда физических качеств подвижных и музыкальных игр, эстафет.

Важный принцип работы с младшими классами - использования минимума танцевальных элементов при максимуме их возможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений способствует качественному их освоению, что послужит основой для дальнейшего обучения. При этом большое количество сочетаний создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

На занятии учащимся должна предоставляться возможность самостоятельного творчества. Немаловажное значение имеет детское сочинительство, составление детьми учебных танцевальных комбинаций, простейших композиций, этюдов. Навыки, которые развиваются в процессе таких знаний, способствуют формированию творчески активной личности.

Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

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

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

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

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

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

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

последовательность решения музыкально-двигательных заданий. Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

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

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

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

Дидактические материалы: см. Приложение № 3.

2.6. Список литературы:

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001

Приложение № 1.
Календарный учебный график

Этап I

№	Дата	Тема занятия	Форма	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16	1. Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале	групп	11	Спорт зал	практ
	- 04.09.16	2. Основы гигиены	групп	11	Спорт зал	практ
2	05.09.16	3. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	4. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	11.09.16	5. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
3	12.09.16	6. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	7. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	18.09.16	8. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
4	19.09.16	9. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
	-	10. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	25.09.16	11. Строевые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
5	26.09.16	12. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
	-	13. Изучение упражнения беспредметной	групп	11	Спорт зал	практ
	02.10.16	14. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
6	03.10.16	15. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	-	16. Повторение упражнения беспредметной	групп	11	Спорт зал	практ
	09.10.16	17. Маховые, круговые движения	групп	11	Спорт зал	практ
7	10.10.16	18. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	-	19. Изучение элементов со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
	16.10.16	20. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
8	17.10.16	21. Изучение связок со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
	-	22. Танцевальные шаги Основы гигиены	групп	11	Спорт зал	практ
	23.10.16	23. Повторение связок со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
9	24.10.16	24. Изучение упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
	-	25. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	30.10.16	26. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
10	31.10.16	27. Повторение: кувырки вперед, назад, боком	групп	11	Спорт зал	практ
	-	28. Общеразвивающие упражнения на середине	групп	11	Спорт зал	практ
	06.11.16	29. Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
11	07.11.16	30. Изучения прыжков	групп	11	Спорт зал	практ
	-	31. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	13.11.16	32. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
12	14.11.16	33. Повторение прыжков	групп	11	Спорт зал	практ
	-	34. Упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	20.11.16	35. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
13	21.11.16	36. Изучения вращений со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ

	- 27.11.16	37. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
		38.Изучение перекатов с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
14	28.11.16	39. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
	- 04.12.16	40. Маховые, круговые движения	групп	11	Спорт зал	практ
		41. Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
15	05.12.16	42.Повторение перекатов с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
	- 11.12.16	43. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
		44.Изучение упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
16	12.12.16	45. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
	- 18.12.16	46.Изучение упражнения с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
		47.Повторение упражнения беспредметной	групп	11	Спорт зал	практ
17	19.12.16	48. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	- 25.12.16	49.Изучение прыжка шагом	групп	11	Спорт зал	практ
		50.Повторение прыжка шагом	групп	11	Спорт зал	практ
18	26.12.16	51. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 01.01.17	52Изучение разножки.	групп	11	Спорт зал	практ
		53.Повторение разножки	групп	11	Спорт зал	практ
	02.01.17 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17	54. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
	- 15.01.17	55.Прикидка	групп	11	Спорт зал	практ
		56. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
20	16.01.17	57. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
	- 22.01.17	58. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
		59.Изучение броска	групп	11	Спорт зал	практ
21	23.01.17	60. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	- 29.01.17	61. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
		62. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
22	30.01.17	63. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	- 05.02.17	64. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
		65.Повторение броска	групп	11	Спорт зал	практ
23	06.02.17	66. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
	- 12.02.17	67.Повторение упражнений со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
		68.Повторение упражнений с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
24	13.02.17	69. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	- 19.02.17	70.Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		71. Вспомогательные упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
25	20.02.17	72.Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 26.02.17	73.Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
		74. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
26	27.02.17	75.Изучение поворота на 360%	групп	11	Спорт зал	практ
	-	76. Упражнения для осанки и походки	групп	11	Спорт зал	практ

	05.03.17	Ритмические и танцевальные задания				
		77. Повороты на 360%	групп	11	Спорт зал	практик
27	06.03.17 - 12.03.17	78. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практик
		79. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		80. Маховые упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
28	13.03.17 - 19.03.17	81. Изучение поворотов	групп	11	Спорт зал	практик
		82. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практик
		83. Повторение поворотов	групп	11	Спорт зал	практик
29	20.03.17 - 26.03.17	84. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практик
		85. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практик
		86. Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
30	27.03.17 - 02.04.17	87. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		88. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практик
		89. О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практик
31	03.04.17 - 09.04.17	90. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		91. Изучение кувырка вперед	групп	11	Спорт зал	практик
		92. Повторение кувырка вперед	групп	11	Спорт зал	практик
32	10.04.17 - 16.04.17	93. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практик
		94. Изучение кувырка боком	групп	11	Спорт зал	практик
		95. Повторение кувырка боком	групп	11	Спорт зал	практик
33	17.04.17 - 23.04.17	96. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практик
		97. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		98. Вращения в разных плоскостях	групп	11	Спорт зал	практик
34	24.04.17 - 30.04.17	99. Изучение двойных прыжков со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практик
		100. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка Спорт зал	групп	11	Спорт зал	практик
		101. Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
35	01.05.17 - 07.05.17	102. Круговая тренировка	групп	11	Спорт зал	практик
		103. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практик
		104. Повторение упражнений со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практик
36	08.05.17 - 14.05.17	105. Повторение упражнений беспредметной	групп	11	Спорт зал	практик
		106. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		107. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практик
37	15.05.17 - 21.05.17	108. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
		109. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		110. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практик
38	22.05.17 - 28.05.17	111. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практик
		112. Прикидка выполнение упражнений: беспредметная, со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практик
		113. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практик
	29.05.17 - 31.05.17	114. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практик
		Итого по программе: 114 занятий				

Этап II

№	Дата	Тема занятия	Форма	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16 - 04.09.16	1. Введение в образовательную программу	групп	11	Спорт зал	практик
		2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	групп	11	Спорт зал	практик
2	05.09.16 - 11.09.16	3. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практик
		4. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		5. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практик
3	12.09.16 - 18.09.16	6. Строевые упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		7. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практик
		8. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практик
4	19.09.16 - 25.09.16	9. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практик
		10. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практик
		11. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
5	26.09.16 - 02.10.16	12. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практик
		13. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практик
		14. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
6	03.10.16 - 09.10.16	15. Упражнение с мячом	групп	11	Спорт зал	практик
		16. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практик
		17. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практик
7	10.10.16 - 16.10.16	18. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практик
		19. Хореография	групп	11	Спорт зал	практик
		20. Основы терминологии	групп	11	Спорт зал	практик
8	17.10.16 - 23.10.16	21. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практик
		22. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практик
		23. Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практик
9	24.10.16 - 30.10.16	24. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практик
		25. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
		26. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практик
10	31.10.16 - 06.11.16	27. Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практик
		28. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практик
		29. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практик
11	07.11.16 -	30. Хореография у стонка	групп	11	Спорт зал	практик
		31. Упражнение с мячом Упражнения со	групп	11	Спорт зал	практик

	13.11.16	скакалкой				
		32. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
12	14.11.16	33.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	34. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	20.11.16	35. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
13	21.11.16	36.Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	37. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	27.11.16	38. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
14	28.11.16	39.Хореография у стонка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	40. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливание с помощью солнца, воды	групп	11	Спорт зал	практ
	04.12.16	41. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
15	05.12.16	42. Акробатика и полукробатика	групп	11	Спорт зал	практ
	-	43. Упражнения для осанки и походки	групп	11	Спорт зал	практ
	11.12.16	Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
		44.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
16	12.12.16	45. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	-	46. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	18.12.16	47. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
17	19.12.16	48. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
	-	49. Общеразвивающие упражнения на середине	групп	11	Спорт зал	практ
	25.12.16	Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
		50. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
18	26.12.16	51. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ
	-	52. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
	01.01.17	53.Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	02.01.17	Государственные праздники				
	08.01.17					
19	09.01.17	54.Хореография на середине	групп	11	Спорт зал	практ
	-	55. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	15.01.17	56.Упражнения на равновесие	групп	11	Спорт зал	практ
20	16.01.17	57. Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	58. Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	22.01.17	59.Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
21	23.01.17	60. Домашние задания для развития основных двигательных качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	-	61.Повторение бросков с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	29.01.17	62. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
22	30.01.17	63. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	64. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	05.02.17	65.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
23	06.02.17	66. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ

	- 12.02.17	67. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		68.Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
24	13.02.17	69. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	- 19.02.17	70.Упражнения на гибкость	групп	11	Спорт зал	практ
		71. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
25	20.02.17	72. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 26.02.17	73.Специальные физические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
		74.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
26	27.02.17	75. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 05.03.17	76.Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		77.Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
27	06.03.17	78. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ
	- 12.03.17	79. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
		80. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
28	13.03.17	81. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
	- 19.03.17	82. Упражнение с мячом Упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
		83. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
29	20.03.17	84.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	- 26.03.17	85. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
		86. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
30	27.03.17	87. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 02.04.17	88. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		89.Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
31	03.04.17	90. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
	- 09.04.17	91. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ
		92. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
32	10.04.17	93.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	- 16.04.17	94. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
		95. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
33	17.04.17	96. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
	- 23.04.17	97. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
		98. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
34	24.04.17	99. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
	- 30.04.17	100. Упражнение с мячом Упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
		101. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ

35	01.05.17	102. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	103. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
	07.05.17	104. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
36	08.05.17	105. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	-	106. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	14.05.17	107. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
37	15.05.17	108. Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	109. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
	21.05.17	110. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
38	22.05.17	111. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	112. Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	28.05.17	113. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
	29.05.17	114. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ
	-	Соревнования				
	31.05.17	Итого по программе: 114 занятий				

Этап III

№	Дата	Тема занятия	Форма	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16	1. Введение в образовательную программу	групп	11	Спорт зал	практ
	-	2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	групп	11	Спорт зал	практ
2	05.09.16	3. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
	-	4. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	11.09.16	5. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
3	12.09.16	6. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
	-	7. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	18.09.16	8. Строевые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
4	19.09.16	9. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	10. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	25.09.16	11. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
5	26.09.16	12. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	13. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	02.10.16	14. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ

6	03.10.16	15. Упражнения для осанки и походки	групп	11	Спорт зал	практ
	-	Ритмические и танцевальные задания				
	09.10.16	16. Упражнение с мячом Упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
7	10.10.16	17.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	18. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	16.10.16	19. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
8	17.10.16	20. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	21. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	23.10.16	22. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
9	24.10.16	23. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
	-	24. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	30.10.16	25.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
10	31.10.16	26. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	-	27.Упражнения со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
	06.11.16	28. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
11	07.11.16	29. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	30. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	13.11.16	31. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
12	14.11.16	32. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
	-	33.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	20.11.16	34. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
13	21.11.16	35. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	36.Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
	27.11.16	37.Растяжка, упражнения на гибкость	групп	11	Спорт зал	практ
14	28.11.16	38. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
	-	39.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	04.12.16	40. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
15	05.12.16	41. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	42. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	11.12.16	43. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
16	12.12.16	44. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
	-	45.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	18.12.16	46. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
17	19.12.16	47. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	48. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
	25.12.16	49. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
18	26.12.16	50.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	51. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ

	01.01.17	52. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		53.Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
	02.01.17 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17 - 15.01.17	54. Упражнение с мячом Упражнения с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		55.Упражнение со скакалкой	групп	11	Спорт зал	практ
		56. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
20	16.01.17 - 22.01.17	57.Хореография у стонка	групп	11	Спорт зал	практ
		58. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
		59. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
21	23.01.17 - 29.01.17	60. Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
		61.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		62.Упражнение с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
22	30.01.17 - 05.02.17	63. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		64. Специальная физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		65. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
23	06.02.17 - 12.02.17	66.Упражнение беспредметная	групп	11	Спорт зал	практ
		67. Вспомогательные упражнения силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
		68.Упражнение с лентой	групп	11	Спорт зал	практ
24	13.02.17 - 19.02.17	69.Хореография на середине	групп	11	Спорт зал	практ
		70. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
		71.Элементы с лентой	групп	11	Спорт зал	практ
25	20.02.17 - 26.02.17	72. Маховые , круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
		73.Упражнения с обручем	групп	11	Спорт зал	практ
		74. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
26	27.02.17 - 05.03.17	75.Работа с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		76. Упражнения для осанки и походки Ритмические и танцевальные задания	групп	11	Спорт зал	практ
		77.Хореография на середине	групп	11	Спорт зал	практ
27	06.03.17 - 12.03.17	78. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
		79. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
		80. Базовые технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
28	13.03.17 - 19.03.17	81. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
		82. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
		83.Хореография на середине	групп	11	Спорт зал	практ
29	20.03.17 - 26.03.17	84. Общеразвивающие упражнения на середине Растяжка	групп	11	Спорт зал	практ
		85.Упражнения с булавами	групп	11	Спорт зал	практ
		86. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
30	27.03.17 - 02.04.17	87.Работа с предметом	групп	11	Спорт зал	практ
		88. Круговая тренировка	групп	11	Спорт зал	практ
		89. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ

31	03.04.17	90. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	91. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	09.04.17	92.Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
32	10.04.17	93. Упражнение с мячом	групп	11	Спорт зал	практ
	-	94.Броски с обручем	групп	11	Спорт зал	практ
	16.04.17	95. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	групп	11	Спорт зал	практ
33	17.04.17	96.Броски с булавами	групп	11	Спорт зал	практ
	-	97. Акробатика и полуакробатика	групп	11	Спорт зал	практ
	23.04.17	98. Волны и взмахи О.Ф.П	групп	11	Спорт зал	практ
34	24.04.17	99.Хореография	групп	11	Спорт зал	практ
	-	100. Игры и игровые упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	30.04.17	101. Техническая подготовка с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
35	01.05.17	102. Общая физическая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
	-	103.Работа с предметом	групп	11	Спорт зал	практ
	07.05.17	104. Упражнения для осанки и походки	групп	11	Спорт зал	практ
36	08.05.17	105 Упражнения на пружинность	групп	11	Спорт зал	практ
	-	106. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	групп	11	Спорт зал	практ
	14.05.17	107. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	групп	11	Спорт зал	практ
37	15.05.17	108. Общеразвивающие упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	109. Основы хореографической подготовки	групп	11	Спорт зал	практ
	21.05.17	110. Упражнение с мячом Упражнения с предметами	групп	11	Спорт зал	практ
38	22.05.17	111. Специальные технические упражнения	групп	11	Спорт зал	практ
	-	112. Танцевальные шаги Основы гигиены, оборудов. и освещение	групп	11	Спорт зал	практ
	28.05.17	113. Контрольные испытания и соревнования	групп	11	Спорт зал	практ
	29.05.17	114. Показательные выступления перед родителями	групп	11	Спорт зал	практ
	-					
	31.05.17					
		Итого по программе: 114 занятий				

Приложение № 2.
Оценочные материалы

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

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике

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

Упражнения с мячом.

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

Прокат по рукам.

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

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 броском 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 броском 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 полете 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 руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

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

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

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

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

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

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

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

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

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

Упражнения с обручем.

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

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

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

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

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

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

Повороты в горизонтальной плоскости.

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

Броски обруча двумя руками.

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

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

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

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

Вращение обруча на полу.

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

Перекат обруча.

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

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.

В возрасте 6-10 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–10 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

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

Ребенок седьмого года жизни в состоянии понять сущность упражнений с предметами. Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более

быстрому формированию навыков владения ими, по также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

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

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод. На занятиях по художественной гимнастике в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении программы. Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), элементы историко-бытовых танцев (полька, галоп, вальс), простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действия с предметами (скакалка, мяч, обруч). Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключаяющей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. При изучении программы применяется игровой метод и самостоятельная форма обучения. Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий (утренней гимнастики, дополнительных заданий для развития того или иного качества). Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся

Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия

проводятся в облегчённой одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности занятия с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом воздухе. Для повышения эмоционального состояния детей рекомендуется выполнять упражнения под музыку.