Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школ «Сокол»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Решением педагогического совета  МБУ ДО «ДЮСШ «Сокол»  протокол № 8 от 29 ноября 2018 г | УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ «Сокол»  № 8 от 30 ноября 2018 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

# «Художественная гимнастика»

**возраст детей 4-6 лет**

**1 год обучения**

Разработчик

Борисова Эльмира Фахраддиновна, тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Рязань, 2018

# I. Пояснительная записка

**1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Дошкольный 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 для детей дошкольного возраста – 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 художественной гимнастикой 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 сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия художественной гимнастикой имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Данная программа 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.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом.

Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося.

В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

**Целесообразность и актуальность программы**

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 4-6 лет объединения "Художественная гимнастика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для хореографической подготовки, зал для занятий с детьми младшего возраста с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, магнитофон, СД-диски, флешки).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

**Цель программы** - создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи**:

**образовательные**

- формирование двигательных способностей детей;

- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

**развивающие**

- укрепление физического и психического здоровья детей.

**воспитательные**

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

**2. Основные средства и методические особенности программы.**

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 связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела.

При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

**3.Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы**

**Методические особенности проведения занятий.**

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике 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:

первый этап – начальное обучение новым упражнениям;

второй этап – углубленное разучивание;

третий 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.

**4. 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.

- выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

- 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.

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

- 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.

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

- 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.

- мах скакалкой влево,

- мах вправо,

- махом влево передать скакалку в левую руку,

- держать,

- повторить упражнение другой рукой.

*Круги и махи в боковой плоскости.*

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое ) вперед, левая в сторону.

- слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

- повторить движение в обратном направлении,

- сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

- мах назад,

- 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.

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

- 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).

- сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

- 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.

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

- 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.*

**5. Структура занятия художественной гимнастики.**

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.

Общее количество часов по программе –72 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. В возрасте 4-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать **целостный метод** обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. 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 дошкольного возраста 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.

**Возраст детей**

Программа «Художественная гимнастика» разработана для обучающихся возраста 4-6 лет и рассчитана на 2 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Срок реализации программы**

Программа курса рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики упражнений. В практической части углублено изучаются упражнения и комбинации. В занятиях с учащимися. Программа реализуется в течение 1 года.

**Формы и режим занятий**

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

**Ожидаемый результат.**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).

4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники художественной гимнастики.

**К концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны:**

* Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
* Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
* Уметь владеть своим телом;
* Уметь легко выполнять упражнения;
* Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Способы определения результативности**

1 .Наблюдение за учащимися во время тренировочных мероприятий и соревнований.

2. Мониторинг результатов в конце года.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.

4. Контроль соблюдения техники безопасности.

5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

6. Результаты соревнований.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях.

**II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Программное содержание* | *Содержание занятий* | *Количество часов* |
| **I. Общие сведения о гимнастике** | Тестирование. Составление индивидуальных карт  физического развития и подготовленности  воспитанников. | **3 часа** |
| **II. Упражнения на развитие гибкости** | Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата.  Развитие пространственной ориентации, ловкости | **14 часов** |
| **III. Упражнения на развитие ловкости и координации** | Развитие координации движений, быстроты, силы  мышц плечевого пояса, рук,  кисти | **10 часов** |
| **IV. Упражнения на формирование осанки** | .  Формирование правильной осанки. | **10 часов** |
| **IV. Акробатические упражнения** | Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений.  Укрепление мышц туловища, развитие координации движений | **35 часов** |
|  |  |  |
| **ИТОГО** |  | **72 аса** |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Дата проведения занятия | Примечание |
|  | **I.Общие сведения о гимнастике**  **(3 часа)** |  |  |
| 1. | Краткий обзор развития гимнастики в России |  |  |
| 2. | Гимнастическая терминология |  |  |
| 3. | Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике |  |  |
|  | **II.**.**Упражнения на развитие гибкости (14 часов)** |  |  |
| 4 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах |  |  |
| 5 | Наклоны туловища |  |  |
| 6 | Выпады в стороны и вперёд |  |  |
| 7 | Полушпагат |  |  |
| 8 | Шпагат |  |  |
| 9 | Развитие подвижности в плечевых суставах |  |  |
| 10 | Развитие гибкости позвоночника |  |  |
| 11 | Развитие подвижности в тазобедренных суставах |  |  |
| 12 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 13 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 14 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 15 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 16 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 17 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности |  |  |
|  | **III.Упражнения на развитие ловкости и координации**  **(10 часов)** |  |  |
| 18 | Прыжки на скакалке (вперед, назад) |  |  |
| 19 | Броски предметов |  |  |
| 20 | Упражнения на переключение внимания |  |  |
| 21 | Упражнения на равновесие |  |  |
| 22 | Упражнения на координацию движения |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками |  |  |
| 24 | Передвижения по намеченным ориентирам |  |  |
| 25 | Броски предметов |  |  |
| 26 | Броски предметов |  |  |
| 27 | Тест «Прыжки на скакалке» |  |  |
|  | **II. Упражнения на формирование осанки**  **(10 часов)** |  |  |
| 28 | Упражнения на проверку осанки |  |  |
| 29 | Ходьба на носках |  |  |
| 30 | Ходьба на носках |  |  |
| 31 | Ходьба с заданной осанкой |  |  |
| 32 | Ходьба с заданной осанкой |  |  |
| 33 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета |  |  |
| 34 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела |  |  |
| 35 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела |  |  |
| 36 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении |  |  |
| 37 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **V.Акробатические упражнения**  **(35 часов)** |  |  |
| 38 | Упор, присев |  |  |
| 39 | Упор, лёжа |  |  |
| 40 | Упор, согнувшись |  |  |
| 41 | Сед на пятках |  |  |
| 42 | Сед на пятках |  |  |
| 43 | Сед углом |  |  |
| 44 | Сед углом |  |  |
| 45 | Группировка |  |  |
| 46 | Группировка |  |  |
| 47 | Перекаты |  |  |
| 48 | Перекаты |  |  |
| 49 | Стойка на лопатках, согнув ноги |  |  |
| 50 | Стойка на лопатках, согнув ноги |  |  |
| 51 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги |  |  |
| 52 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги |  |  |
| 53 | Кувырок вперёд |  |  |
| 54 | Кувырок вперёд |  |  |
| 55 | Кувырок назад |  |  |
| 56 | Кувырок назад |  |  |
| 57 | Мост из положения лёжа на спине |  |  |
| 58 | Мост из положения лёжа на спине |  |  |
| 59 | Мост из положения лёжа на спине |  |  |
| 60 | Шпагаты: левый, правый |  |  |
| 61 | Шпагаты: левый, правый |  |  |
| 62 | Шпагаты: левый, правый |  |  |
| 63 | Шпагат прямой |  |  |
| 64 | Шпагат прямой |  |  |
| 65 | Колесо |  |  |
| 66 | Элементы танцевальной и хореографической подготовки |  |  |
| 67 | Элементы танцевальной и хореографической подготовки |  |  |
| 68 | Элементы танцевальной и хореографической подготовки |  |  |
| 69 | Акробатические прыжки |  |  |
| 70 | Акробатические прыжки |  |  |
| 71 | Тест «Шпагаты» |  |  |
| 72 | Показательные выступления |  |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

* Таблицы «Техника передвижений игрока»

-Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».

* Таблица соревнований
* Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

## Материальное обеспечение

Спортивный зал; ковровое покрытие;

Гимнастические мячи; гимнастические палки;

Скакалки, обручи;

Магнитофон, СД-диски.

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

**Нормативные документы:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
* Концепция развития дополнительного образования. Утверждена
* Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.)
* Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
* Планируемые результаты начального общего образования. /Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009.

(Стандарты второго поколения).

**Методическая литература для педагога:**

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

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
2. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
3. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
4. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987 8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
6. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
7. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.:

Айрис-Пресс, 2000

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005