

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №15»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 15» ЭМР
Саратовской области
протокол № 9 от 30.08 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №15» ЭМР
Саратовской области
Е.А. Любакова
Приказ № 109 от 31.08 2018



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №15»**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

(ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ)

Срок реализации 3 года

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
Курыгина Наталья Ивановна

Адрес: 413116, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Весенняя 10-а

город Энгельс, 2018 год

Пояснительная записка

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

По форме организации – очная. По времени реализации – трехгодичная.

Цель программы:

Саморазвитие и самореализация детей в физическом развитии.

Задачи:

- формирование гармонично развитой личности.
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья ;
- развитие двигательных умений и навыков детей;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- отбор перспективных девочек для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

При разработке программы были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренера-преподавателя с детьми данного возраста.

Возрастные особенности детей 4,5, 6 лет

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-7 лет

| <i>Возрастные особенности</i> | <i>Методические особенности</i> |
|---|---|
| Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости. |
| Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| Велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым. |
| Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых. | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. |

Гипотеза. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи.

Организационно-методические указания

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.

Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения ими, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

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 трудному, 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в группах ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 29 недель. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Длительность занятия 30-45 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности воспитанников.

Основные средства этапа начальной подготовки:

1. Упражнения общей и специальной физической подготовки на развитие всех значимых физических способностей.
2. Хореографическая подготовка соответствующего уровня.
3. Упражнения без предмета и с предметами, соответствующие возрасту и умениям и навыкам детей.
4. Элементы соревновательных комбинаций.

На занятиях художественной гимнастики задания выполняются:

Фронтально - всеми одновременно;

Группами - по подгруппам ;

Индивидуально - по одному.

Методов и методических приемов.

| <i>Методы</i> | <i>Методические приемы</i> | <i>Эффективные варианты</i> |
|---------------|--|---|
| Словесный | Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка | Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток |
| Наглядный | Показ | Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный |
| | Графический, модельный | С комментариями |
| Практический | Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный | С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без |
| Помощи | Физической Ориентировочный | Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка Использование ориентиров и внешних ограничителей |

Содержание спортивной подготовки

1. Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. С помощью ОФП воспитанники овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры, элементы фитнес – технологии.

1. Специальная физическая подготовка (СФП)

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП в художественной гимнастике являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

| | |
|--------------------------|---|
| На развитие ловкости | - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами. |
| На развитие гибкости | -упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление. |
| На развитие силы | <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; • сгибание и разгибание, отведение и приведение; • круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.. |
| На развитие быстроты | - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений. |
| На развитие прыгучести | - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. |
| На равновесие | -сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: <ul style="list-style-type: none"> • после динамических движений; • с выключенным зрением; • на уменьшенной . |
| На развитие выносливости | - выполнение различных заданий на фоне утомления. |

3.Техническая подготовка (ТП) - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений без предметов

| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
|---------------------------|---|---|
| Пружинные движения | - ногами - целостно -руками | -На двух ногах, на одной - Всеми частями тела - Во всех направлениях, одно- и разноименно |
| Расслабления | - простые - стекание | |
| Волны | - вперед - обратные - боковые | руками, туловищем, целостно |
| Взмахи | - передние - задние - боковые | руками, туловищем, целостно |
| Наклоны | - по направлению - по амплитуде | - вперед, назад, в сторону круговые - 45, 90 градусов (горизонтальные), 135 и ниже (низкие) градусов |
| Равновесия | - по направлению наклона туловища -по способу удержания свободной ноги - по способу опоры | - передние, боковые, задние - пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) - на всей стопе, |
| Повороты | - по способу исполнения - по позе | - переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, - простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно) |
| Прыжки | - толчком двумя, приземление на две - толчком двумя, приземление на одну - толчком одной приземление на две - толчком одной, приземление на толчковую - толчком одной, приземление на маховую без смены ног | - выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись - открытый, касаясь - шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя - скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, - пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Акробатические элементы | | |
| а) статические положения: | | |
| Мосты | на двух и одной ногах, руках | Из ИП лежа на спине, стоя на коленях, у опоры, из ИП стоя. |
| Шпагаты | на правую, левую ногу, поперечный | Прямой на левую, прямой на правую ногу и поперечный |
| Упоры | стоя, сидя, лежа | |
| Стойки | на лопатках, груди, предплечьях, руках | «Березка», «Пистолетик», «Вьюнок», «Бомбочка», «Улитка», «Американская стойка», стойка у опоры и без опоры |
| б) динамические движения | | |
| Перекаты | по направлению | вперед, назад, в сторону |
| Кувырки | - по направлению - по положению тела | - вперед, назад - в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно |
| Партерные элементы | | |
| Седы | обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом | |
| Упоры | присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади | |
| Положения лежа | на спине, животе, боку, | |
| Движения | повороты, перекаты | |
| Спортивные виды ходьбы | Строевая, гимнастическая (с носка), на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, и др. | |
| Спортивные виды бега | семенящий, высоко поднимая колени вперед, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом | |
| Танцевальные элементы | Эстрадный танец, народный танец, историка-бытовой, классический | «Пчелки», «Гномики», «Дождик», «Черлидинг», «Зимняя полька», «Космическая фантазия», «Вальс цветов», упражнения с лентами, мячами, веелами, вымпелами, акробатические этюды |

2.Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
|---------------------------|--|--|
| Броски и переброски | - прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| Отбивы | Об пол | вперед, назад в сторону |
| Ловли | простые | впереди и над собой, сбоку |
| Передачи | простые | перед собой, над собой |
| Перекаты | По полу | вперед, назад в сторону, обратный, по дуге |
| Вращения | В руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| Вертушки | на полу | Без смещения и со смещением |
| Прыжки через предмет | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад, в сторону; с различным положением тела |
| Элементы входом в предмет | надевание | махом вперед, назад внутрь и наружу |

4. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народной и современной. Хореографическая подготовка обогащает двигательный запас гимнасток, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

5. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация.

6. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

5. Воспитательная работа. Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи:

-воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;

-формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

**Продолжительность занятий
в соответствии с СанПиН № 2.4.1.1249-03**

| Этапный норматив | Спортивно- оздоровительный этап |
|---|--|
| Год подготовки | 1-ый; 2-ой; 3-ий |
| Особенности программного материала в соответствии с возрастными особенностями детей | 1 год - ОФП – 70%, специальная техническая подготовка по гимнастике– 30 % 2 год - ОФП – 50%, специальная техническая подготовка по гимнастике– 50 % 3 год - ОФП – 30%, специальная техническая |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | подготовка по гимнастике– 70 % |
| Количество часов в неделю | 4 – 5 лет 2 раза в неделю по 25-30 мин. 5 – 6 лет 2 раза в неделю по 30-35 мин. 6 – 7 лет до 3 раз в неделю по 35-40 мин. |
| Количество тренировок в неделю | 2 |
| Общее количество часов в год | 58 |
| Общее количество тренировок в год | 58 |

**Учебно – тематический план кружка
«Художественная гимнастика» (1 год обучения)**

| Тема (способ организации детей) | Программное содержание | Количество занятий | Время на одном занятии (мин) | Всего |
|---|--|-------------------------------|---|-------------------------|
| Построение и строевые упражнения (фронтально) | Способствовать сосредоточению внимания. Учить ориентироваться в пространстве и частях собственного тела | 58 | 1 | 58 мин |
| Корректирующие упражнения (фронтально) | Формировать правильную осанку, создавая мышечный корсет. Укреплять мышцы стопы и связочный аппарат. Учить правильной постановке ноги. | 29 | 1 | 29 мин |
| Элементы Хореографии (фронтально) | Учить принимать красивые положения рук, ног, головы. Согласовывать движения рук и ног. | 29 | 1 мин | 29 мин |
| Разминка в движении «Игроритмика» (фронтально) | Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать быстроту реакции, гибкость, выносливость, равновесие. Развивать ориентировку в пространстве. | 58 | 2 | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Комплекс РГ «Игроритмика и игропластика» (фронтально) | Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации. | 58 | 2 мин | 174 мин = 2 ч 54мин |
| Элементы Акробатики | Обучение основам акробатики. Развитие гибкости, ловкости, | 29 | 5 мин | 145мин = 2 ч 25 |

| | | | | |
|--|---|----|-------|----------------------|
| (индив. - групповой) | координации движений, ориентировки в пространстве, и умение владеть своим телом и экспериментировать с ним. | | | мин |
| Танцевальные связки и композиции (фронтальный или групповой) | Учить согласовывать движения рук и ног. Развивать двигательную память и чувство ритма. Учить танцевать эстрадные, стилизованные народные танцы. | 29 | 5 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |
| Упражнения с предметами (групповой) | Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества. Формировать творческое отношение к движениям. Поддержание интереса к двигательной деятельности. | 29 | 3 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |
| Упражнения на спортивных снарядах (индивид. – групповой) | Расширить двигательный опыт детей. Воспитывать координационные и кондиционные способности детей, используя современное и нетрадиционное оборудование. | 29 | 2 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |
| Подвижная игра (фронтальный) | Закреплять двигательные навыки и умения детей в нестандартных условиях игры. | 58 | 2 мин | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Стрейтчинг (индивид. – групповой) | Развитие гибкости и подвижности в суставах. | 58 | 2 мин | 58 мин |

**Модель занятия в кружке «Художественная гимнастика
(1 год обучения)»**

| № Структурной единицы | Части занятия Структурные моменты занятия | Задачи | Музыкальный фрагмент | Дозировка |
|--------------------------------|--|--|-----------------------------|------------------|
| I часть. Вводная часть. | | | | |
| 1.1 | Построение | Мотивация | Не используется | 1 – 2 мин. |
| 1.2 | Корректирующие упражнения | Профилактика Нарушений осанки и плоскостопия | Спокойная, медленная музыка | 2 мин. |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|--------|
| 1.3 | Игроритмика.- образные движения, имитация движений. Разминка в движении | Учить различным видам ходьбы и бега с заданиями, перестроениям в движении, танцевальным шагам польки и полонеза. | Марш. Полонез | 2 мин. |
| II часть. Основная часть. | | | | |
| 2.1 | Игроритмика – образные движения. Комплекс ритмической гимнастики с предметами или без предметов (в зависимости от целей занятия) | Развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость, согласовывать движения с музыкой. | Диско Детские песни Стилизованные мелодии в русском и восточном стиле, современная инструментальная музыка. | 2 мин. |
| 2.2 | Акробатика: Перекаты, кувырки. или Танцевальная подготовка: Танцевальные связки и композиции. | Учить элементам акробатики, в соответствии с возрастом ребенка | Классическая музыка или другая спокойная | 3 мин |
| 2.3 | Упражнения с предметами: мячами, обручами или Упражнения на снарядах: перекладине, батуте, шведской лестнице. | Учить технике выполнения элементов художественной гимнастики, в соответствии с задачами занятия. Учить спортивным упражнениям ОФП | Классические композиции, в современной обработке. Современные инструментальные композиции. | 3 мин |
| 2.4 | Подвижная игра | Тренировка выносливости, ловкости, быстроты ориентировки в пространстве | Быстрая, заводная. | 3 мин. |
| III часть Заключительная часть | | | | |
| 3.1 | Стрейчинг | Растяжка | | 2 мин |

**Календарно - тематический план работы
кружка «Художественная гимнастика» (1 год обучения)**

| Месяц | Содержание учебного материала |
|----------------|---|
| Октябрь | Диагностическое обследование. Начальная хореографическая подготовка. Базовые шаг РГ. Комплекс РГ без предметов. Висы на гимнастической лестнице с заданиями. Разновидности построений и перестроений. Построение в шеренгу, колонну. По кругу, парами. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями рук. Подскоки, Комплекс РГ с обручами. Группировки, перекаты, растяжки. Согласование движений рук и ног с музыкой. «Зверобика». |
| Ноябрь | Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями рук. Различные способы построений: в круг, враспынную. Ритмичные хлопки под музыку. Пружинистые движения с наклонами головы. Прыжки на двух на месте. Пружинистые наклоны вперед. Упражнения в партере, горизонтальный пластический балет. Упражнения с мячом. Лазание по гимнастической лестнице с заданиями. Танцевальные связки на вальсовых шагах, самбо, хип-хоп. |
| Декабрь | Ритмичная ходьба по одному и парами. Бег с изменением направления движения по сигналу Ходьба с высоким подниманием колен и подскоки. Выполнение ритмичных хлопков, пружинок в согласовании с музыкой. Упражнения в партере. Танцевальная связка «Утята». Танцевальная хореография с обручем. Упражнения с мячом. Открытый урок «Посвящение гимнасты». |
| Январь | Бег с изменением темпа движений. Прыжки, имитируя движения животных. Упражнения в партере на растяжку. Полумостик. Перекаты вправо и влево. Упражнения в партере: упражнения для мышц пресса и спины, упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице и вис на ней. Прыжки на батуте. Танцевальная связка «Воробей». Упражнение с мячом. |
| Февраль | Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Ритмичные хлопки в ритме музыки, на каждый шаг, Подскоки и бег с захлестом голени назад. Музыкальные отбивки (Хлопки) Танцуем сидя, упражнения в партере. Лазание по гимнастическому комплексу. Растяжка. Упражнение с Обручем «Птичий переполох». Упражнения на гибкость. Перекаты, кувырки, мостик, кольцо. Упражнения мячом. |
| Март | Движения хореографии: выставление ноги вперед на носок по всем направлениям. Движения рук в танцевальной композиции «Полечка - хлопушечка». Упражнения на гибкость в партере. Силовые статические позы. Полумостик, «Плуг», «Складка». Упражнения с мячом удержание мяча на ладони, катание по полу перед собой и вперед, подбрасывание и ловля. Танец «Утята». Упражнения с обручем, мячом, скакалкой |
| Апрель | Согласование движений рук и ног в ходьбе по музыку с заданиями. Ритмичный бег, изменяя направление движения по сигналу и на смену музыкального фрагмента. Перестроение по ориентирам. Выполнение комплекса ритмической гимнастики по показу. Упражнения в партере «Танцуем сидя». Акробатические элементы: перекаты в сторону, вперед - назад, «Плуг», «Складка», «Полумостик», «Мостик». «Березка». Открытый урок: «Танец Пчелок» Диагностическое обследование. Повторить учебный материал со скакалкой, мячом,, обручем«Утята», «Буратино», Акробатический этюд». Тестирование. |

Продолжительность занятий 25 - 30 мин.

**Учебно – тематический план кружка
«Художественная гимнастика» (2 год обучения)**

| Тема (способ организации детей) | Программное содержание | Количество занятий | Время на одном занятии (мин) | Всего |
|--|---|-------------------------------|---|-------------------------|
| Построение и строевые упражнения (фронтально) | Способствовать сосредоточению внимания. Учить ориентироваться в пространстве и частях собственного тела | 58 | 1 | 58 мин |
| Корректирующие упражнения (фронтально) | Формировать правильную осанку, создавая мышечный корсет. Укреплять мышцы стопы и связочный аппарат. Учить правильной постановке ноги. | 29 | 1 | 29 мин |
| Элементы Хореографии (фронтально) | Учить принимать красивые положения рук, ног, головы. Согласовывать движения рук и ног. | 29 | 1 мин | 29 мин |
| Разминка в движении «Игроритмика» (фронтально) | Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве. | 58 | 2 | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Комплекс РГ «Игроритмика и игропластика» (фронтально) | Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации. | 58 | 2 – 3 мин | 174 мин = 2 ч 54мин |
| Элементы Акробатики (индив.-групповой) | Обучение основам акробатики. Развитие гибкости, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, и умение владеть своим телом и экспериментировать с ним. | 29 | 5 - 7 мин | 145мин = 2 ч 25 мин |
| Танцевальные связки и композиции (фронтальный или групповой) | Учить согласовывать движения рук и ног. Развивать двигательную память и чувство ритма. Учить танцевать эстрадные, стилизованные народные, классические, историка-бытовые танцы. | 29 | 5-7 мин | 145 мин =2 ч 25 мин |
| Упражнения с предметами (групповой) | Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества. Формировать творческое отношение к движениям. Поддержание интереса к двигательной деятельности. | 29 | 5 – 7 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |

| | | | | |
|--|---|----|-----------|----------------------|
| Упражнения на спортивных снарядах (индивид. – групповой) | Расширить двигательный опыт детей. Воспитывать координационные и кондиционные способности детей, используя современное и нетрадиционное оборудование. | 29 | 5 – 7 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |
| ОФП (групповой) | Развивать физические качества детей: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. | 58 | 2-3 мин | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Подвижная игра (фронтальный) | Закреплять двигательные навыки и умения детей в нестандартных условиях игры. | 58 | 2 – 3 мин | 116 мин = 1ч 56 мин |
| Стрейтчинг (индивид. – групповой) | Развитие гибкости и подвижности в суставах. | 58 | 1 – 2 мин | 58 мин |
| Статические позы (фронтально) | Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку, Способствовать расслаблению мышц и отдыху | 58 | 1 мин | 58 мин |

**Модель занятия в кружке «Художественная гимнастика»
(2 год обучения)**

| № Структурной единицы | Части занятия Структурные моменты занятия | Задачи | Музыкальный фрагмент | Дозировка |
|----------------------------------|--|---|--|------------|
| I часть. Вводная часть. | | | | |
| 1.1 | Построение | Мотивация | Не используется | 1 – 2 мин. |
| 1.2 | Корректирующие упражнения | Профилактика Нарушений осанки и плоскостопия | Спокойная, медленная музыка | 2 мин. |
| 1.3 | Игроритмика.- образные движения, имитация движений. Разминка в движении | Учить различным видам ходьбы и бега с заданиями, перестроениям в движении. | Марш. Полонез | 2 – 3 мин. |
| II часть. Основная часть. | | | | |
| 2.1 | Игроритмика – образные движения. Комплекс ритмической гимнастики с предметами или без предметов (в зависимости от целей занятия) | Развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость, согласовывать движения с музыкой. | Диско Детские песни Стилизованные мелодии в русском и восточном стиле, современная инструментальная музыка. | 2- 3 мин. |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|-----------|
| 2.2 | Акробатика: Перекаты, кувырки, стойки, перевороты, мосты и связки элементов. Или Танцевальная подготовка: Танцевальные связки и композиции. | Учить элементам акробатики, в соответствии с возрастом ребенка | Классическая музыка или другая спокойная | 5 – 7 мин |
| 2.3 | Упражнения с предметами: мячами, обручами Упражнения на снарядах: перекладине, батуте, шведской лестнице. | Учить технике выполнения элементов художественной гимнастики, в соответствии с задачами занятия. | Классические композиции, в современной обработке. Современные инструментальные композиции. | 5 – 7 мин |
| 2.4 | ОФП на отдельные части тела: плечевой пояс, пресс, спина, ноги, в соответствии с задачами занятия. | Силовая подготовка отдельных частей тела | Не используется | 2-3 мин |
| 2.5 | Подвижная игра | Тренировка выносливости, ловкости, быстроты ориентировки в пространстве | Быстрая, заводная. | 3 мин. |
| III часть Заключительная часть | | | | |
| 3.1 | Стрейчинг | Растяжка | | 2 мин |
| 3.2 | Статические позы йоги | Равновесие. | | 1 мин |

**Календарно - тематический план работы
кружка «Художественная гимнастика» (2 год обучения)**

| Месяц | Содержание учебного материала |
|----------------|--|
| Октябрь | <p>Диагностическое обследование. Начальная хореографическая подготовка.</p> <p>Базовые шаги аэробики. Комплекс РГ без предметов. Стретчинг. Висы на гимнастической лестнице с заданиями. Разновидности построений и перестроений. Построение в шеренгу, колонну. По кругу, парами. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движениями рук. Подскоки, Бег с захлестом голени назад. Комплекс РГ с обручами. Группировки, перекаты, растяжки. Согласование движений рук и ног с музыкой Взмахи, волны, равновесие. Упражнения на гимнастической лестнице. Работа с мячом отбивания, удержания, перекаты, броски и ловля.</p> |

| | |
|----------------|---|
| Ноябрь | ности ходьбы и бега в сочетании с движениями руками. Хореографическая подготовка : плие, тандю, жете, батман. Различные способы построений: в круг, парами, в рассыпную. Ритмичные хлопки под музыку. Пружинистые движения с наклонами головой. Прыжки на двух на месте. Пружинистые наклоны вперед. Упражнения в партере, горизонтальный пластический балет. Акробатическая связка Со шпагатом, кольцом, корбочкой. Лазание по гимнастической лестнице с заданиями. Упражнения с мячом: отбивания, удержания, перекаты, броски и ловля. Упражнения на удержание баланса. Элементы современного танца |
| Декабрь | Ритмичная ходьба по одному и парами. Бег с изменением направления движения по сигналу Ходьба с высоким подниманием колен и подскоки. Выполнение ритмичных хлопков, пружинок в согласовании с музыкой. Хореографическая подготовка: плие, тандю, жете, батман. Упражнения в партере. Акробатическая связка с перекатом назад, березкой, кувырком назад в полушпагат, полушпагат в кольцо. Танцевальная связка «Новогодняя фантазия», Танец «Фонарики» Открытый урок. Соревнования по ОФП и спец подготовке: упражнения без предметов, с обручем, мячом. |
| Январь | Бег с изменением темпа движений. Прыжки, имитируя движения животных. Упражнения в партере на растяжку. «Кольцо», «Корзиночка», «Птица» Полумостик. Перекаты вправо и влево. Упражнения в партере: упражнения для мышц пресса и спины, упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице и вис на ней. Прыжковые упражнения : «Солдатик», «Бомбочка», «Разножка» Танцевальная связка «Божья коровка». Прыжки со скакалкой. Танцевальная композиция «Орхидея». Упражнения с лентой. |
| Февраль | Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Ритмичные хлопки в ритме музыки, на каждый шаг, Подскоки и бег с за хлестом голени назад. Музыкальные отбивки (Хлопки) Танцуем сидя, упражнения в партере. Акробатическая связка из 4 элементов. Растяжка. Упражнения на гибкость. Равновесия. Повороты «Скрестно» и переступанием. Прыжки с ноги на ногу. Танцевальная композиция «Орхидея», упражнения с Лентой, Самбо с обручем. |
| Март | Движения хореографии: выставление ноги вперед на носок по всем направлениям, махи ногами. Волны и взмахи в сочетании с прыжковыми заданиями. Движения рук в танцевальной композиции «Полечка - хлопушечка». Упражнения на гибкость в партере. Силовые статические позы. Полумостик, «Плуг», «Складка». Упражнения с мячом удержание мяча на ладони, катание по полу перед собой и вперед, подбрасывание и ловля. Танец «Веселые нотки». |
| Апрель | Согласование движений рук и ног в ходьбе под музыку с заданиями. Ритмичный бег, изменяя направление движения по сигналу и на смену музыкального фрагмента. Перестроение по ориентирам. Выполнение комплекса ритмической гимнастики по показу. Упражнения в партере «Танцуем сидя». Акробатические элементы: перекаты в сторону, вперед - назад, «Плуг», «Складка», «Полумостик», «Мостик». «Березка». Прыжки со скакалкой, отбивания и броски мяча. Открытый урок: «Полечка - хлопушечка» Диагностическое обследование. |

Продолжительность занятий 25 = 30 мин.

**Учебно – тематический план кружка
«Художественная гимнастика» (3 год обучения)**

| Тема | Программное содержание | Количество | Время на | Всего |
|------|------------------------|------------|----------|-------|
|------|------------------------|------------|----------|-------|

| (способ организации детей) | | занятий | одном занятии (мин) | |
|--|---|---------|---------------------|----------------------|
| Построение и строевые упражнения (фронтально) | Способствовать сосредоточению внимания. Учить ориентироваться в пространстве и частях собственного тела | 58 | 1 | 58 мин |
| Корректирующие упражнения (фронтально) | Формировать правильную осанку, создавая мышечный корсет. Укреплять мышцы стопы и связочный аппарат. Учить правильной постановке ноги. | 29 | 1 | 29 мин |
| Элементы Хореографии (фронтально) | Учить принимать красивые положения рук, ног, головы. Согласовывать движения рук и ног. | 29 | 1 мин | 29 мин |
| Разминка в движении «Игроритмика» (фронтально) | Развивать чувство ритма. Тренировать выносливость. Повышать функциональные возможности организма. Развивать ориентировку в пространстве. | 58 | 2 | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Комплекс РГ «Игроритмика и игропластика» (фронтально) | Развитие музыкально-ритмических способностей. Развитие основных физических качеств. Формирование чувства ритма и координации. | 58 | 2 – 3 мин | 174 мин = 2 ч 54мин |
| Элементы Акробатики (индив.-групповой) | Обучение основам акробатики. Развитие гибкости, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, и умение владеть своим телом и экспериментировать с ним. | 29 | 5 - 7 мин | 145мин = 2 ч 25 мин |
| Танцевальные связки и композиции (фронтальный или групповой) | Учить согласовывать движения рук и ног. Развивать двигательную память и чувство ритма. Учить танцевать эстрадные, стилизованные народные, классические, историка-бытовые танцы. | 29 | 5-7 мин | 145 мин =2 ч 25 мин |
| Упражнения с предметами (групповой) | Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества. Формировать творческое отношение к движениям. Поддержание интереса к двигательной деятельности. | 29 | 5 – 7 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |
| Упражнения на спортивных снарядах (индивид. – | Расширить двигательный опыт детей. Воспитывать координационные и кондиционные способности детей, используя современное и нетрадиционное | 29 | 5 – 7 мин | 145 мин = 2 ч 25 мин |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|----|-----------|-------------------------|
| групповой) | оборудование. | | | |
| ОФП (групповой) | Развивать физические качества детей: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. | 58 | 2-3 мин | 116 мин = 1 ч 56 мин |
| Подвижная игра (фронтальный) | Закреплять двигательные навыки и умения детей в нестандартных условиях игры. | 58 | 2 – 3 мин | 116 мин = 1ч 56 мин |
| Стрейтчинг (индивид. – групповой) | Развитие гибкости и подвижности в суставах. | 58 | 1 – 2 мин | 58 мин |
| Статические позы (фронтально) | Формировать равновесие, фиксируя правильную осанку, Способствовать расслаблению мышц и отдыху | 58 | 1 мин | 58 мин |

**Календарно – тематический план работы
кружка «Художественная гимнастика» (3 год обучения)**

| Месяц | Содержание учебного материала |
|----------------|--|
| Октябрь | <p>Диагностическое обследование. Тестирование.</p> <p>Начальная хореографическая подготовка. Позиции рук и ног. Плие, тандю, жэте, батман. Творческие задания под музыку с предметами.</p> <p>Ходьба по кругу и со сменой направления движения. Базовые шаги аэробики. Комплекс РГ без предметов. Стретчинг. Висы на гимнастической лестнице.</p> <p>с заданиями. Танец в стиле диско «Чав – Чав». Разновидности построений и перестроений. Подскоки, Бег с захлестом голени назад. Комплекс РГ со скакалкой и жгутом. Танец «Дефиле». Разучить упражнение с мячом. Элементы современного танца.</p> |
| Ноябрь | <p>Разновидности ходьбы. Гимнастический шаг. Ритмичный бег в сочетании с музыкой .</p> <p>Различные виды построений: в круг, парами, тройками. Перестроения в движении.</p> <p>Хореографическая подготовка. Равновесие переднее, боковое, заднее. Прыжковые задания. Вальсет. Поворот на 360 градусов. Выполнение приставных шагов на месте вправо - влево. Посигментные движения руками. Упражнения в партере на гибкость и акробатика. Улитка, Стойка на руках, колесо. Танец «Илария». Вальсовые шаги с лентой Упражнение с лентой. Прыжки со скакалкой с вращением вперед, назад, скрестно.</p> |
| Декабрь | <p>Сочетание беговых и прыжковых заданий в ритме музыку «Полька». Разучивание танцевальной композиции «Танец с веночками». Перестроение в движении из колонны по одному расхождением направо - налево. Разучивание танца «Дефиле»</p> <p>Кружение в ритме музыки. Танцевальная композиция «Бабочки». Комплекс ритмической гимнастики без предметов. Танец «Зимний вальс». «Новогодняя полька». Упражнение с мячом, с лентой, Скакалка – вращение вперед-назад, восьмерки.</p> |
| Январь | <p>Танцевальная композиция «Сельская полька» на месте. Комплекс ритмической гимнастики с султанчиками. Акробатическая связка. Пластический этюд с мячом.</p> <p>«Дефиле» повторить. «Зимний вальс». Танец «Чарльстина» с тростью: выпады вправо – влево, переменный шаг с вращением тросточки, повороты «Крестиком», прыжки «звездочкой», чарльстон.</p> |

| | |
|----------------|---|
| Февраль | Комбинации танцевальных шагов базовой аэробики. Прыжковые задания Элементы базовой хореографии. Повороты. Согласование движений с музыкой вальса. Усложнение акробатической связки: «Мост», «Полушпагат», «Кольцо». Корзиночка», «Трамплинный прыжок» и «Ласточка», кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения с лентой: махи, вращения, змейка. Самостоятельная импровизация танца с лентой по пластичную музыку. Упражнение с мячом, со скакалкой связка. Учить «Танец с зонтиками». |
| Март | Элементы классической хореографии (позиции рук, ног, выставление ноги по четыре, удержание равновесия). «Сельская полька» в движении. Танец «Бабочки» Упражнения в партере на растяжку, гибкость. Акробатика мост, колесо, стойка на руках, переворот назад, переворот вперед. Танцевальная связка с лентами. Танец «Цветы весны» Связка со скакалкой. Упражнение с мячом. Партерные упражнения на гибкость. Стрейчинг. Подготовка к конкурсу |
| Апрель | Ритмичный бег под музыку с изменением темпа, направления движения и в сочетании с движениями руками. Комплекс ритмической гимнастики с мячами. Пластический этюд с мячом. Упражнения классической хореографии у станка. Прыжковая подготовка, Упражнения на равновесие: элементы акробатики на скамейке: «кольцо», «Рыбка», «Полушпагат». Упражнения в партере «Школа шпагата». Танцевальная композиция «Леди и джентльмены». Упражнения с мячом, с лентой, акробатическая связка. Тестирование. Открытый урок для родителей. |

Продолжительность занятия 30 - 35 мин

**Модель занятия в кружке «Художественная гимнастика»
(3 год обучения)**

| № Структурной единицы | Части занятия Структурные моменты занятия | Задачи | Музыкальный фрагмент | Дозировка |
|----------------------------------|--|---|---|------------------|
| I часть. Вводная часть. | | | | |
| 1.1 | Построение | Мотивация | Не используется | 1 – 2 мин. |
| 1.2 | Корректирующие упражнения | Профилактика Нарушений осанки и плоскостопия | Спокойная, медленная музыка | 2 мин. |
| 1.3 | Игроритмика.- образные движения, имитация движений. Разминка в движении | Учить различным видам ходьбы и бега с заданиями, перестроениям в движении. | Марш. Полонез | 2 – 3 мин. |
| II часть. Основная часть. | | | | |
| 2.1 | Игроритмика – образные движения. Комплекс ритмической гимнастики с предметами или без предметов (в зависимости от целей занятия) | Развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость, согласовывать движения с музыкой. | Диско Детские песни Стилизованные мелодии в русском и восточном стиле, современная инструментальная музыка. | 2- 3 мин. |
| 2.2 | Акробатика: Перекаты, кувырки, стойки, | Учить элементам акробатики, в | Классическая музыка или другая | 5 – 7 мин |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|-----------|
| | перевороты, мосты и связки элементов. Или Танцевальная подготовка: Танцевальные связки и композиции. | соответствии с возрастом ребенка | спокойная | |
| 2.3 | Упражнения с предметами: мячами, обручами Упражнения на снарядах: перекладине, батуте, шведской лестнице. | Учить технике выполнения элементов художественной гимнастики, в соответствии с задачами занятия. | Классические композиции, в современной обработке. Современные инструментальные композиции. | 5 – 7 мин |
| 2.4 | ОФП на отдельные части тела: плечевой пояс, пресс, спина, ноги, в соответствии с задачами занятия. | Силовая подготовка отдельных частей тела | Не используется | 2-3 мин |
| 2.5 | Подвижная игра | Тренировка выносливости, ловкости, быстроты ориентировки в пространстве | Быстрая, заводная. | 3 мин. |
| III часть Заключительная часть | | | | |
| 3.1 | Стрейчинг | Растяжка | | 2 мин |
| 3.2 | Статические позы йоги | Равновесие. | | 1 мин |

Программный материал. Методические рекомендации.

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колона», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым, гимнастическим и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. «Корзиночка», «Птица», «Лодочка», удержание позы 4-6 сек.

6. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

«Магазин игрушек» - креативный подход к самостоятельной двигательной деятельности.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).

- Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног).

- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки.

- Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

- Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами, прыжки толчком с поворотом на 180-360.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения).

- Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать).

- Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

- а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;
- б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации.
- в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство.

Банк движений

Средняя группа (4 – 5 лет).

- Мелкий бег на носках.
- Бег по кругу, сохраняя интервалы.
- Бег парами по кругу, сохраняя интервалы.
- Марш (ритмичная ходьба, согласовывая движения рук и ног).
- Галоп прямой.
- Выставление ноги вперед и в сторону на носок и на пятку.
- Галоп прямой в быстром темпе, характер игровой.
- Пружинистые шаги, поднимаясь на носок.
- Шаг с приседанием во время ходьбы, на каждую ногу,
- Подскоки, высоко поднимая колено (весело и задорно).
- Хлопок с притопом.
- Прыжки на двух с продвижением вперед.
- Хлопки ритмичные в такт музыки.
- Упражнения с предметами (мячами, ленточками, платочками, тросточками, игрушками).
- Приставные шаг «вперед – назад», «вправо – влево» .
- Притопы поочередные, топающие, одной ногой.
- Самостоятельно выполнять под музыку знакомые движения.
- Выполнение комплекса ритмической гимнастики по показу.
- Группировки.
- Перекаты вперед – назад, вправо - влево.
- Кувырок вперед.
- «Плуг».
- «Березка».
- «Мост» из исходного положения лежа на спине.
- Висы (на гимнастической лестнице, перекладине, гимнастическом комплексе).
- Прыжки на батуте.

Старшая группа (5 – 6 лет).

- Танцевальный шаг (шаг с носка во всех направлениях).
- Шаг с притопом (с какой ноги притоп, с той же ноги шаг).
- Приставной шаг (во всех направлениях).
- Приставной шаг с выставлением ноги вперед на пятку, назад на носок.
- Боковой галоп правым и левым боком.
- «Ковырялочка».
- Выбрасывание ног вперед («ножницы»).
- Марш с высоким подниманием коленей.

- Шаг полонеза.
- Вальсовый шаг.
- Пскоки с высоким подниманием колена.
- Хлопки на месте, в ходьбе, в движении, скользящие хлопки, вытянутыми вперед руками.
- Стилизованные движения народных танцев.
- Притопы.
- Тройные притопы.
- Дробный шаг (ритмично на всей ступне, ступни параллельны, колени слегка согнуты).
- Полуприседания с вынесением ноги на пятку.
- Приглашение.
- Приставные шаги по всем направлениям, «Степ – тач», с движением рук, с хлопком, по одному, по два.
- «Шаг с захлестом голени назад»
- Открытый шаг , « open- step»,
- «W-step», с движением рук, с хлопком.
- Комплексы ритмической гимнастики с предметами и без предметов.
- Акробатика (перекаты, кувырок вперед и назад, «березка», «угол», «мост» из исходного положения лежа и стоя на коленях, шпагат)
- Прыжковые задания по подгруппам.
- Висы, полувисы (на гимнастической лестнице, перекладине)
- Тренировка мышц пресса и мышц спины.
- Прыжки на батуте с простыми заданиями.
- Упражнения с мячом (бросок и ловля двумя руками, катание мяча, удержание мяча в одной руке, отбивание мяча)
- Упражнения с гимнастической лентой (рисование «змеек», восьмерок», «спиралек»).
- Контрольные упражнения по пройденному материалу.
- Комплексы ритмической гимнастики по указаниям педагога.
- Акробатика («мост» из ИП стоя, «мост» с высоким подниманием ноги, стойка на руках у опоры, сочетание нескольких акробатических элементов ,«колесо», кувырок назад)

Подготовительная группа (6 – 7 лет).

- Боковой галоп правым и левым боком.
- «Ковырялочка».
- Выбрасывание ног вперед («ножницы»).
- Марш с высоким подниманием ног.
- Подскоки с высоким подниманием колена.
- Хлопки на месте, в ходьбе, в движении, скользящие хлопки, вытянутыми вперед руками.
- Гимнастический шаг.
- Ходьба с изменением направления (змейкой, по диагонали, через середину с расхождением и слиянием)
- Переменный шаг.
- Приставной шаг с пружинкой.
- Белорусский шаг польки.
- «Гармошка» (поочередно каждой ногой, двумя ногами одновременно вправо-влево, в разные стороны).
- Приставные шаги по всем направлениям, «Степ – тач», с движением рук, с хлопком, по одному, по два.

- «Шаг с за хлестом голени назад»
- Открытый шаг , « open- step»,
- «W-step», с движением рук, с хлопком.
- «Шаг – колено»
- «Step – line»
- Повороты «Скрестно»
- Повороты на одной ноге одноименные.
- Комплексы ритмической гимнастики без предметов (различной направленности)
- Комплексы ритмической гимнастики с предметами (различной направленности)
- Движения украинского танца («ковырялочка», «бегунец», «голубцы», «припадания» с поворотом, «присядка», «веревочка», «падебаск», «моталочка», «качалочка»).
- Висы с выполнением заданий.
- Лазание по канату.
- Прыжки на батуте с заданиями.
- Силовые упражнения для мышц пресса, спины, рук и ног.
- Соревновательный метод обучения,
- Упражнения с предметами, связка элементов.
- Учить детей выполнять более сложные композиции, построения и перестроения, быстро переключаться с одного движения на другое.
- Учить движения вальса, полонеза, джазовых танцев, стилизованные движения народных танцев.
- Показательные выступления на открытых занятиях.

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 12 см.).

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.

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.

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, 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 вперед.

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.

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.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | результаты |
|--|---------------------------------------|-------------------|
|--|---------------------------------------|-------------------|

| | | |
|--|--|---|
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | "5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кости рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кости рук на линии стоп, колени прямые |
| | И.П. - лежа на животе "Кольцо" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между головой и стопами | "5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| | 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 «Аистенок» | 5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скакалке. Оцениваются прямые ноги и натянутые колени | «5» - 10 прыжков «4» - 8 «3» - 6 |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба | Мост из положения стоя | «5» - мост вплотную руками к пятке «4» - 2-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп «2» - 11-15 см от рук до стоп «1» - 20 см и более |
| Гибкость подвижность тазобедренного сустава | Шпагаты на полу 1. с правой ноги 2. с левой ноги 3..поперечный | «5»- плотное касание пола правым и левым бедром «4» -1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см «2» - 15 см «1» - более 15 см |
| Пресс силовые способности | «Подъем туловища» за 30 сек., Из ИП лежа на спине , руки прижаты к груди 1. Сед до горизонтали 2. И.п. | «5»- 15 раз «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз 1 - 6 |
| Силовые способности: сила мышц спины | «Подъем туловища лежа на животе» за 30 сек. Из ИП лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. ИП | «5» - 15 раз до горизонтали «4» - 10 «3» - 6 «2» - 5 «1» - 4 |

Диагностика физической и музыкально-ритмической подготовленности (1 год)

Критерии оценки

1. Оценка уровня физической подготовленности по тестам. (УФП) в соответствии с приказом 186/ 272 МО и МЗ РФ.
2. Оценка чувства ритма, темпа и умение согласовывать движения с музыкой. (Ритм)
3. Оценка уровня развития специальных навыков и умений (Акробатика)
4. Оценка самостоятельной двигательной деятельности, наличие творческого подхода к движениям. (Творчество).

| № п/п | Фамилия, Имя | УФП | | | | Чувство ритма | | | МРС | | Творчество | Оценка |
|-------|--------------|--------------|------|----------|----------|---------------|-----------------|-------------|-------------|---------------------------|------------------------------|--------|
| | | Выносливость | Сила | Ловкость | Гибкость | Позиции | Согласованность | Координация | Ритмичность | Согласованность с музыкой | Самостоятельная деятельность | |
| | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки физической подготовленности детей, посещающих кружок «Художественная гимнастика» (1 год обучения)

1. Оценка физической подготовленности - развитие физических качеств по тестам (качественная и количественная оценка по 5-тибалльной системе).

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|--|--|------------|------------|-------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Сила Подъем туловища | Приняв ИП лежа на спине с удержанием ног партнером , руки согнуты на груди, выполнять подъем туловища в вертикальное положение за 30 сек | 10 | 8 | Меньше 8 |
| 2 | Ловкость - бросок и ловля мяча в парах (за каждое падение снижается балл). | Стоя в 2м друг от друга перебрасывать мяч в парах. | 6 раза | 4 раза | Меньше 4 |
| 3 | Гибкость упражнение «Складка», (качественная оценка) | Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и как можно дальше коснуться руками пола. | + 10 см | + 7 см | + 5 см |

2. Оценка развития чувства ритма, темпа, музыкального слуха и умения согласования (качественная оценка по 5-ти балльной системе).

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|---|---|------------|-----------------------|------------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Чувство ритма Отбивание заданного ритма хлопками; | Преподаватель хлопками задает ритмический ряд. Ребенок должен на слух воспроизвести его. | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 2 | Согласованность движений с музыкой прыжки в ритме музыки. | Под музыкальный фрагмент польки ребенок должен выполнить несколько прыжков, согласовывая их с музыкой. | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 3 | Координация движений умение танцевать по показу. | По показу взрослого выполнить несколько танцевальных движений руками (открыть руки, закрыть руки поочередно и одновременно и выполнить «ковырялочку» с притопом, бег с захлестом голени назад, выпады вправо влево, точка.) | Без ошибок | Незначительная ошибка | Несколько ошибок |

**3. Оценка навыков самостоятельного эмоционального выражения движений под музыку.
Творческие задания:**

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|--|---|---|--|---------------------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Творчество. Самостоятельные танцевальные действия под различные музыкальные фрагменты, различного характера. | Используя различные предметы и атрибуты, ребенок может придумать маленькую танцевальную композицию. | Двигается легко и непринужденно, самостоятельно придумывая движения | Повторяет за сверстниками движения, робок в движениях. | Ждет подсказки взрослого. |

**Диагностика физической и музыкально-ритмической подготовленности
2 года обучения**

| № п/п | Фамилия, Имя | УФП | | | Ритмичность | | | Творчество | Оценка |
|----------|-----------------|------|----------|----------|-------------|---------|-------|------------|--------|
| | | Сила | Ловкость | Гибкость | Хлопки | Прыжки. | Танец | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

**Критерии оценки
музыкально - ритмической и физической подготовленности детей,
посещающих кружок**

«Художественная гимнастика». 3 год обучения

**1. Оценка физической подготовленности - развитие физических качеств по тестам
(качественная и количественная оценка по 5-тибалльной системе).**

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|----------|---|--|-----------------------------------|---------------------|--|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Сила Подъем туловища | В ИП лежа на спине, руки согнуты на груди, с удержанием ног , принимать вертикальное положение . за 30 сек | 15-17 раз | 12-14 | Меньше12 |
| 2 | Ловкость -подбрасывание и ловля мяча 10 раза (за каждое падение снижается балл) | Стоя в обруче подбрасывание и ловля мяча | 10 раза | 8 раза | 6 раз |
| 3 | Гибкость упражнение «Мост», из ИП лежа на полу. | Лежа на полу, ноги на ширине плеч, руки к плечам , одновременно выпрямляя руки и ноги , прогнуться и посмотреть на руки. | Руки и ногу прямые, мост высокий. | Слегка согнуты ноги | Согнуты руки и ноги, «мост» невысокий. |

2. Оценка хореографической подготовленности

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|----------|---|---|--|------------|-------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Знание позиций рук и ног | Преподаватель называет позицию, ребенок должен встать в позицию, одновременно зафиксировать руки в заданном положении | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 2 | Согласованность движений Точность движений | Под музыкальный фрагмент польки ребенок должен выполнить несколько прыжков, согласовывая их с музыкой. | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 3 | Координация движений Статическое | Стойка на одной ноге «Аистенок» | Сохраняет устойчивое равновесие 10 сек | 8 сек | 6 сек |

| | | | | | |
|--|-------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|
| | равновесие | | | | |
| | Динамическое равновесие | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Уверенная походка | Неуверенная походка | Неуверенно, с остановкой |

3. Оценка развития чувства ритма, темпа, музыкального слуха и умения согласовывать движения с музыкой.

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|--|--|------------|-----------------------|------------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Чувство ритма Отбивание заданного ритма хлопками; | Преподаватель хлопками задает ритмический ряд. Ребенок должен на слух воспроизвести его. | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 2 | Согласованность движений с музыкой прыжки в ритме музыки. | Под музыкальный фрагмент польки ребенок должен выполнить несколько прыжков, согласовывая их с музыкой. | 1 попытка | 2 попытки | 3 попытки |
| 3 | Координация движений умение танцевать по показу. | По показу взрослого выполнить несколько танцевальных движений руками (открыть руки, закрыть руки поочередно, бег с за хлестом голени назад, «Козлик», Поворот вокруг себя, «Ковырялочка» с притопом) | Без ошибок | Незначительная ошибка | Несколько ошибок |

4. Уровень сформированности навыков элементов акробатики и пластических движений.

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|-----------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| 1 | Акробатические навыки | Выполнение акробатической связки: трамплинный прыжок, упор присев, кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, перекат в группировке, встать прыжком руки вверх, поперечный шпагат. | Все элементы выполнены без ошибок | Допущены незначительные ошибки | Допущены значительные ошибки |

5. Оценка навыков самостоятельного эмоционального выражения движений

| № П/П | Тест | Условия выполнения | Оценка | | |
|-------|------|--------------------|------------|------------|-------------|
| | | | 5(отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлет) |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------------------------|
| 1 | Творчество. Самостоятельные танцевальные действия под различные музыкальные фрагменты, различного характера. | Используя различные предметы и атрибуты, ребенок может придумать маленькую танцевальную композицию. | Двигается легко и непринужденно, самостоятельно придумывая движения | Повторяет за сверстниками движения, робок в движениях. | Ждет подсказки взрослого. |
|---|--|---|---|--|---------------------------|

**Диагностика физической и музыкально-ритмической подготовленности
3 года обучения**

| № п/п | Фамилия, Имя | УФП | | | Ритмичность | | | Творчество | Оценка |
|-------|--------------|------|----------|----------|-------------|---------|-------|------------|--------|
| | | Сила | Ловкость | Гибкость | Хлопки | Прыжки. | Танец | | |
| | | | | | | | | | |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
- 3.Верхозина Л.Г. и Заикина Л.А. «Гимнастика для детей 5 – 7 лет»
4. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Хечеджаева Л. «Обучение детей художественной гимнастике»

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru