МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

СОГЛАСОВАНО: на заседании

педагогического совета МАУДО «ДЮСШ «ЦФР Протокол № 3 от 30.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ И. о. директора МАУДО «ДЮСИ «ЦФР») Приказ от 05.07.2023 г. №78

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень сложности

Возраст (4-6лет)

Срок реализации 1 учебный год.

Составитель программы:

Старший тренер-преподаватель художественной гимнастики Николаева М.Л.

г. Великий Новгород 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее программа) базового уровня сложности. Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые); с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методики многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Карпенко Л.А.
- Материала «Хореография в гимнастике» Лисицкой Т.С.
- Устава МАУДО «ДЮСШ «ЦФР», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 26.08.2015 № 3634 (с изменениями).

Художественная гимнастика является уникальным видом спорта, сочетающим грацию, гибкость и техничность. Этот спорт представляет собой эстетическую форму самовыражения, где гимнастки демонстрируют свою силу, гибкость, координацию движений и хореографические навыки, работая с различными ритмическими и музыкальными композициями.

Важным аспектом оценки является включение сложных и разнообразных элементов в программу. Спортсмены получают баллы за успешное выполнение таких элементов. Художественная гимнастика также включает элементы хореографии и музыки. Спортсмены должны показывать гармоничное сочетание движений с музыкальным сопровождением. Оцениваются музыкальность, ритм и хореографические навыки спортсмена.

Занятия художественной гимнастикой имеют множество преимуществ для детей. Во-первых, этот вид спорта развивает гибкость, силу и координацию движений. Во-вторых, гимнастика улучшает осанку и помогает формированию грациозной фигуры. Кроме τογο, дети, занимающиеся художественной гимнастикой, учатся работать В команде, развивают дисциплину самодисциплину, а также приобретают навыки планирования и достижения

поставленных задач.

Данная программа **адаптирована** для условий МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» и возрастных особенностей детей 4-6 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В процессе занятий художественной гимнастикой воспитанницы получат комплекс полезных знаний и навыков, разучат танцевальные композиции, музыкальные игры.

Новизной данной программы является введение раздела «Музыкальные игры» (игры, музыка, элементы танцев).

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии девочек для дальнейших занятий художественной гимнастикой в бюджетных группах по основным программам, так как данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке гимнасток в последние годы. В программе учтены основные ценности и цели дополнительного образования по физическому развитию детей Великого Новгорода.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы направлена на гармоничное развитие детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные движения и музыкальные игры являются основополагающими.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передового опыта обучения и тренировки детей. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, функции равновесия, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса начинающих первого обучения в соответствии с возрастом обучающихся.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации Запись в журнале, опрос, тренировочное упражнение, тестирование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-6 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год (9 месяцев)

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, музыкальные игры, тестирование, показательные выступления.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу с сентября по май, всего **72 часа**.

Место занятий – спортивный зал, зал хореографии.

Формы организации обучения – групповая, наполняемость групп от 5 до 15 человек.

Цель – создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям художественной гимнастикой через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, танцевальных элементов, музыкальных игр.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься художественной гимнастикой предусматривается решение следующих основных задач:

Оздоровительные:

- 1. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия, сохранять и развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- 2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности и пластичности;

Образовательные:

- 1. Обучать основам техники художественной гимнастики и танцевальных элементов:
- 2. Развивать мышление и познавательную активность, расширять кругозор;
- 3. Подведение итогов в форме контрольных испытаний.

Воспитательные:

- 1. Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- 2. Воспитывать коммуникативные качества.

Ожидаемый результат — потребность в систематических занятиях художественной гимнастикой, повышение уровня общей физической подготовки, знание музыкальных игр.

1 2.УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| No | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации, |
|------|--|------------------|--------|----------|--|
| п/п | | всего | теория | практика | контроля |
| 1. | Техника безопасности: | 4 | - | - | |
| 1.1. | Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиена. | | 2 | | Журнал |
| 1.2. | Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Меры предупреждения травм. | | 2 | | Журнал |
| 2. | Теоретическая подготовка: | 1 | | | |
| 2.1. | Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде. | | 1 | | Теоретические занятия |
| 2.2. | Места занятий, оборудование и инвентарь. | | 1 | | Теоретические занятия |
| 3. | Практическая подготовка | | | | |
| 3.1. | Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения - легкоатлетические упражнения - подвижные игры, музыкальные игры | 25 | | 25 | Учебные занятия |
| 3.2. | Хореографическая подготовка: - Элементы классического танца - Элементы народного танца - Разновидность ходьбы и бега - Прыжки, повороты, равновесия и т.д. | 15 | | 15 | Учебные занятия |
| 4. | Специальная техническая подготовка: | | | | Учебные занятия |
| 4.1. | Упражнения без предметов | 1 | | | Контрольные занятие |
| 4.2. | Упражнения с предметами (скакалка, мяч, акробатика) | 25 | | 25 | |
| 4.3. | Упражнения для туловища и ног | | | | |
| 5. | Контрольные тесты | 2 | | | Промежуточное тестирование Контрольные тесты |
| | ОТОГО | 72 | 6 | 65 | 1 |

Календарный учебный график

| Срок | Дата | Дата | Всего | Всего | Кол | Режим занятий |
|----------|------------|------------|---------|---------|---------|----------------------|
| обучения | начала | окончания | учебных | учебных | учебных | |
| | обучения | обучения | недель | дней | часов | |
| | | | | | | |
| 9 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1 |
| месяцев | | | | | | астрономическому |
| | | | | | | часу |

Содержание программы

Теоретическая подготовка

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила поведения в спортивной школе.

Гигиена одежды и обуви. Закаливание юных гимнасток. Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

Понятия о травмах. Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка по всем видам многоборья художественной гимнастики.

ИСТОРИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Возникновение и развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности художественной гимнастики. Крупнейшие Всероссийские и Международные соревнования.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения

Строевые упражнения. Стойки «смирно», «вольно»; повороты направо, налево, кругом.

Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперед, в стороны, назад). Быстрые, рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Взмахи руками с последующим мягким опусканием их вниз.

Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лежа, в упоре присев, в упоре лежа. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Упражнения для мышц шеи и туловища. Повороты головы и туловища. Наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; наклоны туловища вперед с прямой спиной.

Упражнения для мышц ног. Поднимание и махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание ног стоя, сидя, лежа;

полуприседы и приседы; выпады вперед, назад, в стороны. Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лежа; круговые движения ногами сидя и лежа.

Сочетание движений руками, туловищем, ногами, головой.

Упражнения в лазании Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (снаряды, и т.п.).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Переход в сед, в положение лежа на скамейке. Расхождение вдвоем. Бег и прыжки на скамейке.

Упражнение на гимнастической стенке. Стоя лицом, боком и спиной к стенке - поочередные взмахи ногами. Стоя боком или лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны с касанием руками пола. В висе на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами; подтягивание в висе и др. Прыжки на 4-5 рейке со сменой ног.

Лёгкоатлетические упражнения

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодоление препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и ускорениями.

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры, музыкальные игры

Эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий, прыжки с обручем, со скакалкой.

Музыкальные игры: «Теремок», «Гномик», «Повтори движения», «Делай как я», «Во саду ли в огороде», «Замри», «Удочка» и др.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<u>Элементы классического танца</u>

У опоры изучение

- позиции ног -1,2,3;
- полуприседания (деми плие) в 1,2,3 позициях (на 4 счёта);
- выставление ноги на носок (батман тандю) по 1,2,3 позициям и всем направлениям;
 - махи ногами на высоту 450 (батман тандю жете) по 3 позиции.

Элементы народного танца

- шаги галопа вперёд, в сторону, назад, в соединении со скачками;
- шаги польки вперёд, назад, с поворотом;
- шаг вальса;
- элементы русской пляски: основной шаг вперёд, назад, скрестный шаг в сторону «припадание», «гармошка».

Разновидность ходьбы и бега

- обычная;
- на носках (вперёд, назад, в сторону);
- в полуприседе, в приседе;
- острый шаг на месте;
- приставной;
- попеременный;

- бег медленный и быстрый, на месте, по кругу, змейкой, с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперёд).

Прыжки

- со сменой позиций ног по 1,2,3 позициям;
- в полуприседе и приседе;
- подскоки с ноги на ногу на месте и в передвижении;
- толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны);
- прыжок скачок;
- со сменой ног впереди;
- шагом.

Повороты

- приставлением ноги;
- переступанием;
- скрестным шагом вперёд (назад) на носок, вставая на носки поворот на 1800 и 3600;
 - на одной согнув другую.

Равновесия

- стойка на носках руки на поясе, вперёд, в стороны;
- у опоры: вертикальное равновесие, переднее, боковое (без наклона туловища),
- без опоры: вертикальное равновесие, переднее, боковое (без наклона туловища) руки в стороны.

Упражнения для рук (Пор де бра)

- положения рук вниз, назад, вперёд, вверх, в сторону;
- поднимание и расслабление рук;
- волна;
- взмахи руками вперёд, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения без предметов

Упражнения для туловища и ног

- сед ноги врозь, углом, согнувшись, на бедре;
- положение лёжа на животе, на боку, на спине;
- упоры упор присев, упор лёжа, упор на коленях, упор сзади на двух, одной руке;
 - наклоны вперёд стоя, сидя, в седе ноги врозь;
- круговые движения ногами в положении лёжа на животе, на спине, на боку, в седе;
 - из упора на коленях выгибание и прогибание туловища;
- наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны, круговые движения туловищем;
 - шпагаты.

Упражнения с предметами

Скакалка. Вращая скакалку вперед, назад и в сторону - прыжки толчком обеими и одной; то же с промежуточными прыжками; -то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая момент приземления. Прыжки с двойным вращением, скакалки с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Бег с вращением скакалки на каждый шаг под правую или левую ногу. Прыжки с одной ноги на другую с поворотом на 90°. Прыжки на одной, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворотом на 180° прыжок на другую, вращая скакалку назад.

Прыжки на обеих и с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед и назад петлей; то же, чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей. Махи и круги скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях.

Вращая скакалку вперед в назад, шаги галопа вправо и влево; то же на шагах галопа вперед и назад. То же на шагах полька вперед и назад. "Веревочка» вращая скакалку вперед и назад» Двойная «веревочка», вращая скакалку вперед и назад.

Мяч. Броски мяча вверх двумя руками; то же одной рукой; то же с пружинными движениями ногами. Переброска мяча из одной руки в другую с пружинными движениями ногами. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой с пружинными движениями ногами. Броски мяча вперед и вверх на бегу. Передавая мяч из руки в руку за спиной, поворот переступанием на 180°. Отбив мяча о пол одной рукой, поймать двумя. Отбив мяча двумя руками, поймать одной. Отбив мяча правой рукой слева, поймать левой; то же с другой стороны. «Шаг польки» небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя о под перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом о пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками» продвигаясь вперед, в сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями догами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча о пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча о пол в сочетании со скачками вперед. Отбив мяча вверх тыльной стороной кистей. Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 380°. Отбив мяча о пол и на скрестном повороте на 360° (переступанием) на носках поймать двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча о пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

Акробатика. Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в сторону. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колено, другую назад. Стойка на лопатках с опорой руками о поясницу. Мост из положения лёжа и поворот в упор присев.

3.КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Выполнить на оценку «хорошо» контрольные тесты (Приложение 1). Май месяц.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ:

Использование общепедагогических (дидактических) принципов сознательности воспитывающего обучения: И активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности. Основными принципами физической специальной подготовки являются: соразмеренность (сбалансированное развитие физических качеств), сопряженность (применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики), опережение (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке).

Для стимулирования деятельности учащихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают учебновоспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий. Музыкальное сопровождение по принципу доступности: восприятие,

соответствие темпа движении и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение детьми упражнений.

Гимнастические упражнения с предметами выполняются без страховки только после полного освоения техники данного упражнения, приобретения навыков сохранения равновесия.

Обучение гимнастическим и хореографическим упражнениям осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребёнку. При этом необходимо учитывать возраст ребёнка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к тренерам-преподавателям по ВСФГС

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

| 1. | Гимнастический зал, зал хореографии | 2шт. |
|-----|-------------------------------------|-------|
| 2. | Ковёр для вольных упражнений 12х12 | 1шт. |
| 3. | Канат для лазания | 1шт. |
| 4. | Скамейка гимнастическая | 3шт. |
| 5. | Пианино | 1шт. |
| 6. | Стенка гимнастическая | 4шт. |
| 7. | Мяч резиновый (15-20см.) | 15щт. |
| 8. | Обруч гимнастический | 15шт. |
| 9. | Скакалка гимнастическая | 15шт. |
| 10. | Мат поролоновый | 3шт. |
| 11. | Музыкальный центр | 1шт. |
| 12. | Пылесос | 1шт. |
| 13. | Костюм гимнастический | 15шт. |
| 14. | Туфли гимнастические | 15шт. |

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

- 1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
- 2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. //Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.
- 3. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин,
- О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.
- 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.
- 4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Кубанская Государственная академия физической культуры. М., 2001.
- 5. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.,1998.
- 6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984.
- 7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. 608 с
- 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.
- 9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. 2-е изд., перераб. и доп., М., Советский спорт, 2006. 296с
- 10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
- 11. Художественная гимнастика. Учебник /Под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. М., 2003.
- 12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
- 13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.
- 14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

- 1. Барышникова Т. Игры на воздухе, СПб.: «Кристалл» «Корона принт» 1998г.
- 2. Гаврилова Е.С. Музыкальные игры, СПб.: 2005г.
- 3. Деркач А.А, Исаев А.А. Творчество тренера М.: Физкультура и спорт, 1982г.
- 4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, -Москва, 2007.
- 5. Карпенко Л.А. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике (выпуск 1), Санкт-Петербург, 2008.
- 6. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, М.: «Просвещение» «Владос», 1995г.
- 7. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. М., 1991г.
- 8. М.Л. Лазарев, Программа «Здравствуй» М.: «Просвещение», 2003г.
- 9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренеров, Москва, 2001г.
- 10. Новиков Е.Г. Ж. "Физкультура и спорт", Москва, 2008г.
- 11.Осокина Т. И., Методические рекомендации, М.: «Просвещение» «Владос»,1998г.
- 12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, М.: «Просвещение», 1998г.
- 13. Поташник М.М. В поисках оптимального варианта. М.: Педагогика, 1988г.
- 14. Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры, под общей ред. Л. П. Орлова. ФиС, 1965.
- 15. Шишкарева Ю. Н. Художественная гимнастика. ФиС, 1976.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАННИКОВ

- 1. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, М.: «Просвещение» «Владос», 1995г.
- 2. Эриксон Э. Детство и общество. СПб: Фонд Университетская книга, 2007г.
- 3. Яковлева Л.С. Хореография для маленьких М.: «Просвещение», 2002г.

Приложение 1

Контрольные тесты, определяющие общую физическую и специально-техническую подготовленность учащихся

| Показатели физической | «3» | «4» | «5» |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|
| подготовленности | | | |
| Мост из положения лежа | Руки и ноги сильно | Слегка согнутые руки и ноги | Мост с прямыми |
| | согнуты | | руками |
| Прыжки в длину с места | 70 | 80 | 90 |
| Равновесие «проба Ромберга» (сек.) | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок со сменой ног | Смена ног (слегка | Смена ног (слегка согнутых) | Смена прямых ног |
| | согнутых) ниже 45° | выше 45° | на уровне 90° |
| Наклон вперед, сидя на полу | Прямые ноги, | Прямые ноги, расстояние между | Касание грудью |
| «складка» | расстояние между | туловищем и ногами 8-12 см | прямых ног |
| | туловищем и ногами | | |
| | 13-20 см | | |
| Шпагаты | С опорой руками о пол | Неполное касание, расстояние | Полное касание |
| | | до пола | бедрами пола |
| | | 10 см | |

Учащиеся, набравшие не менее 11 баллов, считаются освоившими программу.

Приложение 2

Календарный учебный график

| Nº | Месяц | Тема занятий | Форма занятий | Кол-во часов | Место | Форма контроля |
|-----|----------|-------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|----------------------|
| п/п | 0 5 | TT NO. 1 | Рассказ-беседа | 1 | проведения | |
| 1 | Сентябрь | Инструкция № 1 по технике | Рассказ-оеседа | 1 | Зал | опрос |
| | | безопасности при проведении | | | хореографии | |
| | | занятий в спортивном зале. | | | | |
| | | Гигиена | | | | |
| 2 | Октябрь | Инструкция № 2 по технике | Рассказ-беседа | 1 | Зал | опрос |
| | | безопасности при проведении | | | хореографии | |
| | | занятий по спортивным играм. | | | | |
| | | Меры предупреждения травм. | | | | |
| 3 | Ноябрь | Историческая справка о | Рассказ-беседа | 0,5 | Зал | опрос |
| | | развитии различных видов | | | хореографии | |
| | | спорта в России и Великом | | | | |
| | | Новгороде. | | | | |
| 4 | Декабрь | Места занятий, оборудование и | Рассказ-беседа | 0,5 | Зал | опрос |
| | | инвентарь. | | | хореографии | - |
| 5 | Январь | Гимнастические упражнения, | Показательные выступления | 30 | Спортивный | опрос, тренировочное |
| | | легкоатлетические упражнения, | | | зал | упражнение |
| | | подвижные игры, музыкальные | | | | |
| | | игры | | | | |
| 6 | Февраль | Элементы классического | Тренировочное упражнение | 10 | Зал | тренировочное |
| | | танца, | | | хореографии | упражнение |
| 7 | Март | Упражнения без предметов | Тренировочное упражнение | 10 | Зал | тренировочное |
| , | Mapi | упражнения оез предметов | | 10 | хореографии | упражнение |
| 8 | Апрель | Упражнения с предметами | Показательные выступления | 10 | Зал | тренировочное |
| O | Типрель | (скакалка, мяч, акробатика) | | 10 | хореографии | упражнение |
| 8 | Май | Упражнения для туловища и | Тренировочное упражнение | 5 | Зал | |
| o | IVIAN | ног | | 3 | | тренировочное |
| 10 | Май | | Промежуточное | 4 | хореографии | упражнение Тесты |
| 10 | маи | Контрольные тесты | тестирование. Контрольные | 4 | Спортивный | |
| | | | тесты | | зал | Запись в журнале |
| | | Всего | | 72 | | |