

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик»

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 3  
от « 2 » октября 2023 года

Утверждаю  
Приказ от «02» октября 2023 года №49  
Заведующая МБДОУ «Золотой ключик»  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Чельшева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Художественная гимнастика»**

**для детей дошкольного возраста (5 -7 лет)**

**Срок реализации программы 2 года**

**Разработчик:** инструктор по физической  
культуре МБДОУ «Золотой ключик»  
Мозолевская Н.А.

г. Шлиссельбург

2023 г.

## **Пояснительная записка** **Модель физической культуры личности**

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

- 1) нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) эстетика – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

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

### **Музыкально-ритмическое обучение**

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

### **Цели и задачи**

#### **Цели программы:**

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

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

***воспитывающие:***

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

***развивающие:***

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

**Первый год обучения**  
**Примерный тематический план**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	—	
2	Гигиенические основы занятий	3	2	1	
3	Общая и специальная подготовка	28	2	26	К концу первого года обучения учащиеся должны знать:
4	Прыжковые упражнения	10	1	9	– историю развития художественной гимнастики;
5	Танцевальные упражнения	10	1	9	– о пользе занятий физическими упражнениями;
6	Акробатика	25	1	24	уметь:
7	Упражнения со скакалкой	25	1	24	– заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
8	Упражнения с мячом	25	1	24	– выполнять простейшие строевые упражнения;
9	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	– выполнять простые танцевальные шаги;
10	Показательные выступления	7	—	7	– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

### **Особенности методики**

В *первый год обучения* занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. В возрасте 5–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

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.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2	Гигиенические основы занятий	– Гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика	Формы проведения: беседа, рассказ
3	Общая и специальная физическая подготовка	<b>Общая физическая подготовка</b> <i>Строевые упражнения:</i> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг,

	<p>движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> </ul>	<p>различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе)</p>
	<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преобразующим воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> </ul>	<p>Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>
	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела</li> </ul>	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
	<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>a) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> </ul>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
	<p>б) волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>

		<p>в) вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестные</li> </ul>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выпрямившись;</li> <li>– со сменой ног (спереди, сзади)</li> </ul>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
5	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»</p>
6	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойка на лопатках;</li> <li>– «корзиночка»;</li> <li>– полуспагат</li> </ul>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p>
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Качания и махи скакалкой;</li> <li>– круги в различных плоскостях;</li> <li>– перепрыгивания;</li> <li>– прыжок вперед;</li> <li>– прыжок назад;</li> <li>– вращения вперед – назад</li> </ul>	<p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать</p>
8	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по полу;</li> <li>– бросок и ловля двумя руками;</li> <li>– бросок с отбивом о стену;</li> </ul>	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.</p> <p>Диаметр мяча – 12 см</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– бросок одной рукой и ловля двумя;</li> <li>– отбивы о пол;</li> <li>– перекат по рукам;</li> <li>– переброски</li> </ul>	
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<p><b>Понятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный размер;</li> <li>– музыкальный такт;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</li> <li>– музыкальные игры</li> </ul>	<p>Формы музыкально-ритмического обучения:</p> <p>музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем</p>
10	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

**Второй год обучения**  
**Примерный тематический план**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	–	K концу второго года обучения учащиеся должны
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	5	4	1	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемы расслабления;</li> <li>– элементарные сведения об организме человека;</li> <li>– правила здорового питания;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать свое самочувствие;</li> <li>– выполнять движения под музыку;</li> <li>– выполнять танцевальные шаги;</li> <li>– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;</li> <li>– согласованно выполнять двигательные действия;</li> <li>– выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики</li> </ul>
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	1	45	
4	Прыжковые упражнения	20	1	19	
5	Танцевальные упражнения	20	1	19	
6	Акробатика	25	1	24	
7	Упражнения со скакалкой	40	1	39	
8	Упражнения с мячом	40	1	39	
9	Музыкально-ритмическая	10	2	8	

	ПОДГОТОВКА				
10	Показательные выступления	9	2	7	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

#### **Особенности методики**

На *втором году обучения* занятия проводятся 2 раза в неделю по 30минут. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмысливать ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1	Введение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила поведения в спортзале;</li> <li>– медицинский контроль;</li> <li>– противопожарная безопасность</li> </ul>	
2	Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя разминка;</li> <li>– режим питания, здоровое питание;</li> <li>– организм человека;</li> <li>– красивая осанка;</li> <li>– вредные привычки;</li> <li>– приемы расслабления;</li> <li>– контроль самочувствия</li> </ul>	<p>Формы проведения занятий: диспут, беседа.</p> <p>Используются наглядные пособия</p>
3	Общая и специальная физическая подготовка	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг;</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul>	<p>Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку</p>
		<p style="text-align: center;"><i>Обще развивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для</li> </ul>	<p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется</p>

		<p>развития отдельных групп мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>	<p>развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости</p>
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	<p>Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику</p>
		<p><b>Специальная физическая подготовка (техническая)</b></p> <p><i>Базовые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> <li>– упражнения в равновесии;</li> <li>– равновесие в стойке на левой, на правой ноге;</li> </ul>	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат</p>
4	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45°</li> <li>– прыжок со сменой ног;</li> </ul>	<p>Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы</p>
5	Танцевальные упражнения	<p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– острый;</li> <li>– скрестный;</li> <li>– скользкий;</li> <li>– перекатный шаг галопа;</li> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	<p>При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют</p>
6	Акробатика		<p>По мере усвоения акробатических</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> </ul>	<p>элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
7	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Круги скакалкой;</li> <li>– вращения вперед, назад;</li> <li>– вращения скрестно, вперед, назад;</li> <li>– перехваты скакалки около отдельных частей тела;</li> <li>– прыжок вперед, назад;</li> </ul>	<p>Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.</p> <p>Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты</p>
8	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передача около туловища;</li> <li>– передача над головой, под ногами;</li> <li>– отбивы со сменой ритма;</li> <li>– отбивы однократные и многократные;</li> <li>– бросок двумя руками;</li> <li>– бросок одной рукой;</li> <li>–</li> </ul>	<p>Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.</p> <p>Используются мячи диаметром 8–12 см</p>
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятия: мотив, мелодия;</li> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– танцы</li> </ul>	<p>При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.</p> <p>Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей</p>
10	Показательные выступления	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	

### Третий год обучения

## Примерный тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	К концу третьего года обучения учащиеся должны
1	Мое здоровье	6	5	1	<b>знать:</b> – приемы оказания первой помощи;
2	Общая и специальная физическая подготовка	46	3	43	– приемы самоконтроля за физическим состоянием;
3	Прыжковые упражнения	45	1	14	– правила личной гигиены;
4	Танцевальные упражнения	15	1	14	– приемы самоанализа;
5	Акробатика	10	1	9	<b>уметь:</b> – четко выполнять базовые элементы;
6	Упражнения со скакалкой	32	1	31	– четко выполнять специальные элементы;
7	Упражнения с мячом	32	1	31	– выполнять соревновательные упражнения;
8	Упражнения с обручем	34	1	33	– выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
9	Музыкально-ритмическая подготовка	11	2	9	– распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения
10	Показательные выступления	15	–	15	
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Особенности методики

К 7–9 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
----------	------	------------	---------------------------

1	Мое здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Профилактика травматизма;</li> <li>– оказание первой медицинской помощи;</li> <li>– дневник самоконтроля;</li> <li>– гигиена девочки;</li> <li>– самомассаж</li> </ul>	Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий
2	Общая и специальная физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба в движении;</li> <li>– повороты на месте</li> </ul>	Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования)
		<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различные комплексы ОРУ;</li> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>	Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальна
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	
		<p><b>Специальная физическая подготовка (техническая)</b></p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– заднее;</li> <li>– переднее;</li> <li>– боковое</li> </ul> <p><i>Волнообразные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– боковая волна;</li> <li>– боковой взмах;</li> </ul>	Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– волна туловищем</li> </ul> <p><i>Вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– одноименные повороты от 110° до 540°;</li> <li>– разноименные повороты от 180° до 360°</li> </ul>	
3	Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок шагом с разбега;</li> <li>– подбивной прыжок в кольцо с лета;</li> <li>– подбивной прыжок в кольцо с разбега;</li> <li>– прыжок шагом, сгибая и разгиная ногу</li> </ul>	При разучивании сложных прыжков применять метод расчленения на отдельные составляющие
4	Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вальсовый шаг поворотом;</li> <li>– вальс в парах;</li> <li>– элементы русского танца;</li> <li>– элементы современного танца</li> </ul>	После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций
5	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мост» из положения стоя;</li> <li>– «паучок»;</li> <li>– стойка на руках;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок вперед через плечо;</li> <li>– кувырок назад</li> </ul>	<p>При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ.</p> <p>Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности</p>
6	Упражнения со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подкрутки;</li> <li>– высокий бросок;</li> <li>– бросок с ловлей за середину;</li> <li>– «мельница»;</li> <li>– бросок с кувырком;</li> <li>– прыжки различной сложности</li> </ul>	Упражнения способствуют развитию динамики, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. После освоения отдельных элементов они соединяются в связки и композиции
7	Упражнения с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты по рукам и груди;</li> <li>– перекат с броска;</li> <li>– повороты с мячом;</li> <li>– броски через плечо;</li> <li>– броски с ловлей одной рукой;</li> </ul>	Необходимо добиваться выполнения движений с мячом синхронно с музыкой

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– броски и ловля за спиной;</li> <li>– бросок с кувырком;</li> <li>– отбивы разными частями тела</li> </ul>	
8	Упражнения с обручем	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Махи одной и двумя руками;</li> <li>– вращение вокруг туловища;</li> <li>– вращения на кисти;</li> <li>– перекаты по полу;</li> <li>– «вертушка»;</li> <li>– бросок и ловля одной рукой;</li> <li>– ловля во вращении с броска;</li> <li>– прыжки через обруч</li> </ul>	Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см)
9	Музыкально-ритмическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседы о знаменитых композиторах;</li> <li>– музыкальные игры на распознавание темпа музыки;</li> <li>– танцы</li> </ul>	Используются музыкальные игры соревновательного характера
10	Показательные выступления	Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях	

### **Формы проведения занятий**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

### **Ожидаемые результаты**

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

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;

- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

### **Диагностика результативности программы**

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

<b>Направление</b>	<b>Показатели</b>	<b>Информационный материал</b>
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

### **Контроль результатов обучения**

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

	<b>Показатели</b>	<b>Методы определения</b>
Первая стартовая диагностика	– Уровень физического развития; – уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; – уровень психического развития	– Антропометрические данные; – медицинское обследование;
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	– Тесты; – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	– Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности	– тесты, показательные выступления, соревнования; – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога