

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
Центр развития ребенка д/с №6
ЗАТО Г. Радужный Владимирской области

Рекомендовано
Экспертный совет совет
МБОУ ДО ЦВР «Лад»
Протокол №2 от 06.06.2024

Утверждена
Приказом № 15 - ПД от 29.08.2024
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №6



Т.В. Коломиец

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гимнастика»

направленность: физкультурно-спортивная

уровень: стартовый

возраст учащихся: 4-7 лет

срок реализации: 1 год (36 час)

Автор программы:
Елькина Светлана Александровна
инструктор по физической культуре

г. Радужный
2024 г.

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	13

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы.....	14
2.1.1 Материально-техническое обеспечение	14
2.1.2 Информационное обеспечение.....	14
2.1.3 Кадровое обеспечение.....	14
2.2 Формы аттестации.....	14
2.3 Оценочные материалы.....	16
2.4 Методические материалы.....	16
2.5 Список литературы.....	19

Приложения

№ 1. Календарный учебный график.....	21
--------------------------------------	----

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы по дополнительному образованию детей – физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение детей элементам акробатики, элементам гимнастики, свободное владение предметом, совершенствование физического развития.

Реализация программы направлена на формирование, развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании здорового и безопасного образа жизни за рамками основного образования.

Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной общеобразовательной программы начального, основного и среднего образования, предусмотренных федеральными государственными стандартами основного общего образования.

Построена на воспитании любви к спорту, здоровому образу жизни.. Содержание и условия реализации программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года

6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

на материалах:

- ✓ учебно-методического комплекса «Школа 2100»;
- ✓ личном педагогическом опыте.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации и заявленных результатов

2. Актуальность программы. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятиях физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия художественной гимнастикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

3. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки детей.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей детей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление детей, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в художественной гимнастике включает в себя четыре направления:

мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

социальное – адаптация в коллективе;

биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

4. Адрес программы: для обучающихся 4-6 лет.

В организме ребенка 4-6 лет интенсивно происходят процессы роста: повышается масса тела, укрепляется мускулатура, совершенствуются движения. Дети такого возраста, как правило, отличаются повышенной активностью, обладают устойчивой координацией, и могут выполнять несложные спортивные упражнения. Однако не следует забывать, что двигательные возможности дошколят еще достаточно ограничены. Продолжительное повторение однотипных движений, равно как и длительное сохранение фиксированной позы, способствуют быстрому утомлению малыша. При организации детских занятий физкультурой этому фактору следует уделять повышенное внимание, рассчитывая нагрузку с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей ребенка, и чередуя физические упражнения с периодами отдыха.

5 .Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения, выстроена с возрастающей степенью усложнения и учетом индивидуальных особенностей детей, на 40 час в год.

На стартовом уровне (первый год обучения, модуль 1) - особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, обучению общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость, базовым балансовым упражнениям (равновесиям), базовым стойкам, основам техники владения предметом. базовым элементам хореографии.

6 .Формы обучения: Фронтальные, звеньевые. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом, которое нацелено на совершенствование практических навыков. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность детей. Это позволяет воспитанникам развить умения эффективно взаимодействовать в группе.

7. Особенности организации образовательного процесса:

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным , включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Занятия проводятся под музыку, в большом спортивном зале.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области физической культуры;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков по выполнению определенных видов гимнастических упражнений;
- приобретение детьми опыта здорового образа жизни;
- овладение духовными и культурными ценностями в области физической культуры.

Программа «Гимнастика» способствует формированию духовной культуры, нравственных и физических качеств, эстетических чувств, направлена на изучение основных видов гимнастики: упражнения на

гибкость, растяжку, акробатика, владение предметом, даёт детям возможность постепенно осваивать технику гимнастических упражнений.

В то же время, существует определенная логическая последовательность заданий, по степени сложности.

Стартовый уровень ставит свои задачи и имеет определенный объем тем с дифференцированным подходом к детям внутри каждой возрастной группы. Практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый состав группы первого уровня обучения - 12 человек.

Режим, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, что составляет 40 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – сформировать позитивное отношение дошкольников к дополнительным занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

личностная- приобщение детей к здоровому образу жизни;

предметная - формирование определенных умений и навыков при выполнении физических упражнений;

метапредметная - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Задачи стартового уровня (первый год обучения, модуль 1)

«Гимнастика»

Личностные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование устойчивого внимания, аккуратности, целеустремленности, умение работать в группе, доброжелательно относиться друг к другу;
- умение разумной организации своего свободного времени, сделать свой труд общественно значимым;

- развивать фантазию, изобретательность, пространственное воображение, физические знания и умения.

Предметные:

- дать представление о многообразии форм физических упражнений;
- познакомить с основными видами гимнастических упражнений;
- обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость;
- обучить базовым балансовым упражнениям (равновесиям);
- обучить базовым стойкам;
- обучить основам техники владения предметом;

Метапредметные :

- развивать процессы зрительного восприятия и памяти;
- развивать у детей физические способности, творческое воображение.
- укрепить здоровье детей;
- привить любовь к занятиям;

1.3.Содержание программы

*Учебно - тематический план
стартового уровня (первый год обучения, модуль 1)
«Гимнастика»*

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях.	1ч		1ч	Зачет
2	Общеразвивающие упражнения	1ч	4ч	5ч	Зачет
3	Упражнения на растяжку (шпагат)	1ч	4ч	5ч	Зачет
4	Упражнения на гибкость	2ч	6ч	8ч	Зачет
5	Ознакомление с различными предметами	1ч	2ч	3ч	Зачет
6	Базовые акробатические элементы	1ч	4ч	5ч	Зачет

7	Общая физическая подготовка	1ч	4ч	5ч	Соревнование
8	Подвижные игры		2ч	2ч	
	Всего:	10 ч	30 ч	40 ч.	

**Содержание
стартового уровня
(первый год обучения, модуль 1)
«Гимнастика»**

1. Техника безопасности (1 час).

Занятия по гимнастике осуществляется под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, располагается на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, чистое, светлое, хорошо проветриваемое. Освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам. Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

2. Общеразвивающие упражнения. (5 часов).

Упражнения общего воздействия на основные группы мышц:

- потягивания;
- упражнения на осанку;
- разновидности ходьбы и бега;
- разминка кистей (вращения, волны);
- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);
- наклоны (вперед, назад, в сторону);
- круговые вращения корпусом (разновидности);
- приседания (разновидности);
- упражнения на растяжку (складки, шпагаты);
- упражнения на гибкость (мосты, наклоны);

- танцевальные движения;
- шаги с продвижением;
- прыжки.

3. Упражнения на растяжку (5 часов).

Растяжка выполняется дважды за тренировку. Комплекс упражнений до тренировки и после нее будет отличаться. Перед занятиями нужно растянуть все части тела, а после тренировки больше всего нагрузку получают ноги, позвоночник – поэтому упор будет на эти объекты.

Результатом выполнения упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата. Подводящие упражнения:

- «бабочки» и складка в «бабочке»;
- «лотос» и складка в «лотосе»;
- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);
- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);
- выполнение шпагата на полу.

4.Ознакомление с различными предметами (3 часа)

1. Упражнения с мячом.

Отбивы мяча, перекаты мяча, круги мяча, выкруты мяча, восьмерки мячом, отбивы мяча, отраженным ударом в боковой плоскости, на шаг вперед и назад.

2. Упражнения с лентой.

Махи, круги. Махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной. Змейки, спирали, восьмерки, броски из-за головы вперед-вверх, на беге поймать ленту, на шаге галопа.

3. Упражнения с обручем.

Повороты обруча, обруч вперед, в сторону, влево продольно, горизонтально вверх. Вращения обруча. Броски обруча. Прыжки в обруч и через него. Махи, круги и восьмерки обручем. Перекаты обруча.

4. Упражнения со скакалкой.

Ноги вместе, ноги на ширине плеч, прыжки по сторонам, скрестные прыжки – ноги скрестно, ноги на ширине плеч, поочередные прыжки, высокие прыжки, прыжки со скрещиванием рук – ноги вместе, прыжки с двойной прокруткой.

4. Упражнения на гибкость. (8 часов)

Гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Базовым изучаемым элементом на гибкость в гимнастике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лежа. Дети обучаются правильности постановки рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка партнера во время выполнения упражнения). Подводящие упражнения:

- «колечко» (в положении лежа);
- «корзиночка» (в положении лежа);
- мост на локтях;
- «обезьянка» (с постановкой рук для моста)
- мост из положения лежа.

Регулярное выполнение этих упражнений с постепенным увеличением амплитуды поможет сохранить и даже улучшить природную гибкость малышей в дошкольном возрасте.

6.Базовые акробатические элементы (5 часов)

1. Стойка на лопатках.

Стойка – базовое положение тела в изучении элементов гимнастики. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»:

- «обезьянка» (стойка с опорой на локти согнутой ноги);
- «дощечка» (на гимнастической скамейке);
- «дощечка» в положении лежа;
- постановка рук на «березку»;
- «березка» с поддержкой педагога;
- «березка» (свеча) без опоры на руки.

2. Колесо на двух руках.

Подводящие упражнения:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;
- «колесо» без поддержки.

7.Общая физическая подготовка (5 часов)

В соревнования по общей физической подготовке включены следующие упражнения:

1. Поднимание туловища за 30 секунд. (Занимающийся лежит на спине, ноги прямые, руки за головой. Поднимает и опускает туловище за 30 секунд).
2. Поднимание туловища в прогибе за 30 секунд (Занимающийся лежит на животе, руки за головой. Прогибается в спине за 30 секунд).
3. Мост из положение лежа или стоя.
4. Шпагат – продольный и поперечный.
5. Колесо боком.
6. Стойка на лопатках.
7. Упражнение «Ласточка» (Занимающийся стоит на одной ноге, другая вытянута назад, прямая нога).

8. Подвижные игры (2 часа)

Подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнения его знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности, формирования личностных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений.

Виды подвижных игр:

- «Салки»;
- «Сова»;
- «Два мороза»

1.4 Планируемые результаты

К концу учебного года дети должны овладеть следующими навыками:

Личностные:

- сформировано устойчивое внимание, аккуратность, целеустремленность, умение работать в группе, доброжелательное относиться друг к другу;
- умение разумной организации своего свободного времени, сделать свой труд общественно значимым;
- развита фантазия, изобретательность, пространственное воображение, физические знания и умения.

Предметные:

- сформированы представления о многообразии форм физических упражнений;
- сформированы представления об основных видах гимнастических упражнений;
- сформированы представления об общеразвивающих упражнениях на растяжку и гибкость;
- сформированы представления о базовых балансовых упражнениях (равновесиям);
- сформированы умения о базовых стойках.

Метапредметные :

- развиты процессы зрительного восприятия и памяти;
- развиты у детей физические способности, творческое воображение.
- укреплено здоровье детей;
- привита любовь к занятиям;

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

- Гимнастическая скамейка;
- Шведская стенка;
- Маты;
- Скакалки;
- Мячи;
- Обручи;
- Ленточки;
- Музыкальный центр;
- Тренажеры;
- Батут.

2.1.2. Информационное обеспечение

<https://nsportal.ru/>

<https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/gimnastika/>

<https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-1062700.html>

<https://www.championat.com/lifestyle/article-3461545-sekcii-hudozhestvennoj-gimnastiki-dlja-detej-chto-nuzhno-znat.html>

<https://osporte.info/gimnastika-dlja-detej>

2.1.3 Кадровое обеспечение

Педагог Высшей квалификационной категории, аттестация май 2016г, мастер спорта России по художественной гимнастике.

2.2. Формы аттестации

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, воспитанникам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных занятий перед родителями и участие в показательных выступлениях с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным занятиям в конце каждого месяца

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое занятие в конце каждого раздела;
3. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
4. Участие в показательных выступлениях;
5. Выполнение требований учебной программы.

Годовые требования.

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли на занятие (стартовый контроль) и что получили после года изучения материала по предмету «Гимнастика» (итоговый контроль).

В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Программные требования 1 года обучения

- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве

-- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;

- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;

По окончании 1 года обучения учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;

- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

Уметь:

- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;

- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;

- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;

- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

2.3.Оценочные материалы

Комплекты оценочных средств по направлениям

	баллы		
1 год обучения:	1	5	10
1. Умение выполнять упражнения на растяжку			
2. Умение выполнять упражнения на гибкость			
3. Умение выполнять элементы акробатики			
4. Умение работать с предметом			

Критерии оценки выполнения гимнастических упражнений

10 «отлично» - учащийся способен самостоятельно применять полученные знания, умения, навыки, демонстрируя индивидуальное достижения, умение выполнять все изученные упражнения без помарок.

При оценке «отлично» 10 баллов учитываются:

- Техника выполнения упражнения;
- Чистота выполнения упражнения;
- Быстрота выполнения упражнения.

При выставлении оценки «хорошо» 5 :

возможны небольшие ошибки в выполнении упражнений.

«Не удовлетворительно» 1 бал - не усвоен материал, не отражает достаточный уровень подготовки и выполнения упражнений на данном этапе обучения низкое качество выполнения задания:

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если в упражнении допущены серьёзные ошибки и нарушение всех перечисленных выше качеств.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Методы обучения

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятий, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность занятий составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

2.4.2. Формы организации учебного процесса

Формы организации: занятие, зачет, консультация, практика, соревнования, мастер-класс, конкурсы, показательные выступления.

Индивидуальные формы: консультация, зачет.

Формы взаимодействия: групповые конкурсы, смотры, конференции. Занятие длительностью 30 минут является основной формой обучения

Формы работы с родителями

- Собрание (ознакомление родителей с программой по «Гимнастике»
- Беседы, консультации
- Открытые занятия
- Показательные выступления

2.4.3. Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Формы работы:

- занятие (практические занятия);

- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);

- просмотр видеозаписей;

- прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток;

Яркими диагностическими качествами занятия становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;

- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Формы организации учебного процесса.

Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: концерт перед родителями. При проведении занятий по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;

- Чередование темпа нагрузки;

- Равномерность нагрузки на обе ноги;

- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;

- степень его сложности;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;

- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соотносить длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении физических заданий.

2.4.4. Педагогические технологии

Педагогические технологии обеспечивающих планируемые результаты по программе:

- проблемное обучение;

- разноуровневое обучение;

- коллективную систему обучения;

- технологию изучения изобретательских задач (ТРИЗ);
- исследовательские методы в обучении;
- проектные методы обучения;
- технологию использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

2.4.5. Алгоритм учебного занятия

Основные звенья (этапы) занятия:

1. Организационный момент, характеризующийся внешней и внутренней (психологической) готовностью детей к занятию.
2. Проверка знаний и умений учащихся для подготовки к новой теме.
3. Постановка цели занятия.
4. Организация восприятия и осмысления новой информации.
5. Первичная проверка понимания.
6. Организация усвоения способов деятельности путем воспроизведения информации и упражнений в ее применении (в том числе смена вариантов) по образцу.
7. Творческое применение и добывание знаний, освоение способов деятельности путем решения проблемных задач, построенных на основе ранее усвоенных знаний и умений.
8. Обобщение изучаемого на занятии и введение его в систему ранее усвоенных знаний.
9. Контроль за результатами учебной деятельности, осуществляемый педагогом и учащимися.
10. Подведение итогов занятия.

2.4.6. Дидактические материалы

Дидактические материалы подобраны в виде:

- таблиц
- презентаций: знакомство с лучшими спортсменами, правильное выполнение некоторых видов акробатики, работа с предметом и др.

2.5 Список литературы

1. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М.И.Гамезо. - М., 1984 г.
2. Врачебный контроль в спорте. Дембо А.Г. - М.. 1998 г.
3. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике,

Т. Ротерс, -М., 1989 г.

4. Хореография в спорте, И. Шипилина, Ростов – на - Дону, 2004 г.

5. Гимнастика: Учебное пособие /Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиковой. – М.:Академия, 2005 г.

6. Художественная гимнастика: учебник/Под редакцией Т.С. Лисиной. – М.: Физкультура и спорт, 1982 год.

7. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, -М.:, 1980 год.

8 . В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.

9. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.

Календарный учебный график

№	месяц	форма	кол-во час	Тема занятия
1	сентябрь	лекция	1	Техника безопасности, диагностика, вводное занятие
2	сентябрь	Лекция/ практика	1	Разминка, растяжка, прыжки со скакалкой
3	сентябрь	Практикум	1	Разминка, Растяжка, Разучивание базовых равновесий. Работа с мячом.
4	сентябрь	Практикум	1	Прыжки со скакалкой простые вперёд и назад. Прыжки, флажки, галопы, козлики. ОФП
5	октябрь	практикум	1	Равновесия, прыжки, акробатика
6	октябрь	практикум	1	Разминка, упражнения на гибкость, ОФП, работа со скакалкой
7	октябрь	практикум	1	Растяжка, равновесия, работа с лентой
8	октябрь	практикум	1	СФП, растяжка, упражнение с лентой
9	ноябрь	Практикум	1	Ходьба на носках, упражнения на гибкость, прыжки со скакалкой
10	ноябрь	Практикум	1	Ходьба на носках, упражнения на гибкость, прыжки со скакалкой
11	ноябрь	Практикум	1	Разминка, растяжка, акробатика, работа с лентой
12	ноябрь	Практикум	1	Упражнения на координацию, танцевальные движения, подвижные игры
13	декабрь	Практикум	1	Равновесия, прыжки, работа со скакалкой
14	декабрь	Практикум	1	Музыкально-двигательная подготовка, ОФП
15	декабрь	Практикум	1	Разминка, упражнение на гибкость, растяжка, подвижные игры
16	декабрь	Практикум	1	Упражнения для осанки, изучение танцевальных движений, СФП
17	январь	Практикум	1	Разминка, растяжка, акробатика, подвижные игры
18	январь	Практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика
19	январь	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения

20	январь	Практикум	1	Растяжка, составление упражнения, равновесия
21	февраль	Практикум	1	СФП, отработка упражнения, подвижные игры
22	февраль	Практикум	1	Разминка, махи, отработка упражнения
23	февраль	Практикум	1	Акробатика, прыжки со скакалкой, отработка упражнения
24	февраль	Практикум	1	Разминка, растяжка, отработка упражнения
25	март	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
26	март	Практикум	1	Акробатика, гибкость, ОФП, работа с мячом
27	март	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
28	март	Практикум	1	Разминка со скакалкой, прыжки, отработка упражнения
29	апрель	Практикум	1	Растяжка, работа с мячом, акробатика
30	апрель	практикум	1	Равновесия, прыжки, работа с лентой
31	апрель	практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика
32	апрель	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
33	май	Практикум	1	Растяжка, работа с мячом, акробатика
34	май	Практикум	1	Акробатика, прыжки со скакалкой, отработка упражнения
35	май	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
36	май	Практикум	1	Разминка, показательные выступления