

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

**Принята**  
на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР Д/С №6  
«30» августа 2022 г. протокол №3

**Утверждена**  
Приказом № 16 - ПД от 31.08.2022  
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 (40 час)

Автор программы:  
Черашева Светлана Александровна  
инструктор по физической культуре

г. Радужный  
2022 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:***

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществлении 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	<b>40 ч.</b>	



**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:

1. Должны изучить базовые элементы художественной гимнастики.
2. Должны быстро и точно воспроизводить ранее незнакомые сложные движения.
3. Должны иметь достаточную выносливость (двигаться непрерывно под музыку в течение 3-5 мин.).
4. Должны научиться чувствовать ритм музыки.
5. Должны выполнять большее количество движений на различные группы мышц.
6. Должна улучшиться гибкость; возможно даже выполнение некоторых гимнастических элементов (шпагат, высокие махи ногами, мостик из положения «лежа» и т.д.)
7. Постановка корпуса, осанка.

## ***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-cto-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

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**

	<b>баллы</b>
--	--------------

<b>1 год обучения:</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
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 серьезные 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 диагностиками качества 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 обеспечивающие 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. Смоленский, 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.

**Приложения № 1.**

*Календарный учебный график*

**Календарный учебный график**  
**стартового уровня**  
*(второй год обучения, модуль 2)*  
**«Образы мира в цвете»**

№	месяц	число	форма	кол-во час	Тема занятия
1	сентябрь	4	лекция	1	Техника безопасности, диагностика, вводное занятие
2	сентябрь	6	Лекция/ практика	1	Разминка, растяжка, прыжки со скакалкой
3	сентябрь	11	Практикум	1	Разминка, Растяжка, Разучивание базовых равновесий. Работа с мячом.
4	сентябрь	13	Практикум	1	Прыжки со скакалкой простые вперёд и назад. Прыжки, флажки, галопы, козлики. ОФП
5	сентябрь	18	Практикум	1	Разминка, растяжка, равновесия, акробатика
6	сентябрь	20	Практикум	1	Разминка, равновесия, ОФП, работа с обручем
7	сентябрь	25	практикум	1	Разминка, растяжка, махи, работа с мячом
8	сентябрь	27	практикум	1	Разминка, растяжка, прыжки со скакалкой
9	октябрь	2	практикум	1	Равновесия, прыжки, акробатика
10	октябрь	4	практикум	1	Разминка, упражнения на гибкость, ОФП, работа со скакалкой
11	октябрь	9	практикум	1	Растяжка, равновесия, работа с лентой
12	октябрь	11	практикум	1	СФП, растяжка, упражнение с лентой
13	октябрь	16	Практикум	1	Подвижные игры, работа со скакалкой
14	октябрь	18	Практикум	1	Разминка, эстафеты, подвижные игры, работа с обручем
15	октябрь	23	Практикум	1	Упражнения для осанки, изучение танцевальных движений
16	октябрь	25	Практикум	1	Упражнения для осанки, изучение танцевальных движений, СФП
17	октябрь	30	Практикум	1	Равновесия, прыжки, акробатика
18	октябрь	29	Практикум	1	Растяжка, прыжки, упражнения с обручем
19	ноябрь	6	Практикум	1	Ходьба на носках, упражнения на гибкость, прыжки со скакалкой
20	ноябрь	8	Практикум	1	Ходьба на носках, упражнения на гибкость, прыжки со скакалкой

21	ноябрь	13	Практикум	1	Разминка, растяжка, акробатика, работа с лентой
22	ноябрь	15	Практикум	1	Упражнения на координацию, танцевальные движения, подвижные игры
23	ноябрь	20	Лекция/ Практикум	1	Разминка, упражнение на гибкость, растяжка, подвижные игры
	ноябрь	22	Практикум	1	Равновесия, акробатика, работа с обручем
24	ноябрь	27	Практикум	1	ОРУ, Растяжка, акробатика, работа со скакалкой
25	ноябрь	29	Практикум	1	ОРУ, Гибкость, танцевальные упражнения, подвижные игры
26	декабрь	4	Практикум	1	Равновесия, прыжки, работа со скакалкой
27	декабрь	6	Практикум	1	Музыкально-двигательная подготовка, ОФП
28	декабрь	11	Практикум	1	Разминка, упражнение на гибкость, растяжка, подвижные игры
29	декабрь	13	Практикум	1	Упражнения для осанки, изучение танцевальных движений, СФП
30	декабрь	18	Практикум	1	Разминка, растяжка, махи, работа с мячом
31	декабрь	20	Практикум	1	Разминка, растяжка, прыжки со скакалкой
32	декабрь	25	Практикум	1	Равновесия, акробатика, работа с обручем
33	декабрь	27	Практикум	1	ОРУ, Растяжка, акробатика, работа со скакалкой
34	январь	15	Практикум	1	Разминка, растяжка, акробатика, подвижные игры
35	январь	17	Практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика
36	январь	22	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
37	январь	24	Практикум	1	Растяжка, составление упражнения, равновесия
38	январь	29	Практикум	1	Растяжка, составление упражнения, равновесия
39	январь	31	Практикум	1	Равновесие, ОФП, повторение упражнения
40	февраль	5	Практикум	1	СФП, отработка упражнения, подвижные игры
41	февраль	7	Практикум	1	Разминка, махи, отработка упражнения
42	февраль	12	Практикум	1	Акробатика, прыжки со скакалкой, отработка упражнения
43	февраль	14	Практикум	1	Разминка, растяжка, отработка упражнения
44	февраль	19	Практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика

45	февраль	21	Практикум	1	Равновесия, акробатика, работа с обручем
46	февраль	26	Практикум	1	Разминка, махи, отработка упражнения
47	февраль	28	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
48	март	5	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
49	март	7	Практикум	1	Акробатика, гибкость, ОФП, работа с мячом
50	март	12	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
51	март	14	Практикум	1	Разминка со скакалкой, прыжки, отработка упражнения
52	март	19	Практикум	1	Музыкально-двигательная подготовка, ОФП
53	март	26	Практикум	1	Растяжка, работа с обручем СФП
54	март	16	Практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика
55	март	28	Практикум	1	Равновесия, акробатика, работа с обручем
56	апрель	2	Практикум	1	Растяжка, работа с мячом, акробатика
57	апрель	4	практикум	1	Равновесия, прыжки, работа с лентой
58	апрель	9	практикум	1	Эстафеты, работа с лентой, акробатика
59	апрель	11	Практикум	1	Растяжка, прыжки, отработка упражнения
60	апрель	16	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
61	апрель	18	Практикум	1	Разминка, махи, подвижные игры, работа с обручем
62	апрель	23	Практикум	1	Разминка, гибкость, отработка упражнения
63	апрель	25	Практикум	1	Растяжка, махи, работа с мячом
64	май	2	Практикум	1	Растяжка, работа с мячом, акробатика
65	май	7	Практикум	1	Акробатика, прыжки со скакалкой, отработка упражнения
66	май	14	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
67	май	16	Практикум	1	Разминка, гибкость, отработка упражнения
68	май	21	Практикум	1	Равновесия, прыжки, работа с лентой
69	май	23	Практикум	1	ОФП, Растяжка, гибкость, танцевальные движения
70	май	28	Практикум	1	Растяжка, работа с обручем СФП

71	май	30	Практикум	1	Разминка, показательные выступления
----	-----	----	-----------	---	-------------------------------------