Отдел образования Администрации Обливского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Обливский Дом детского творчества

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от «20» марта 2024г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
Обливского ДДТ
_____ Писаренкова М. В.
Приказ от«20» марта 2024г.№ 26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Грация»

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: модульная
Возраст детей: от 5 до 7 лет
Срок реализации: 1 учебный год, 72 ч.
Разработчик: педагог дополнительного образования Костюк И. В.

Ст-ца Обливская
2024 г

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Календарный учебный график…….…7
2.1 Учебный план……..….7
2.2 Календарный учебный график……..….13
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..……..18
3.1 Условия реализации программы……..…..18
3.2 Формы контроля и аттестации……..…….18
3.3 Планируемые результаты…….……. 19
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…….21
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ……..…….25
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……..…….29
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ..……..32
Приложение 1…….…. 32
Приложение 2…….……33
Приложение 3…….……34

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

Художественная гимнастика – вид спорта наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному физическому развитию, функциональному совершенствованию организма девочек.

Разнообразные формы, методы, средства обучения и воспитания, предлагаемые данной программой, позволяют не только влиять на благополучное физическое развитие девочек, но и оказывают влияние на развитие так называемого «женского начала», то есть помогают девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, учат видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается *актуальность данной программы.*

Педагогическая целесообразность программы «Грация» заключается в возможности всем желающим заниматься физической культурой, в частности художественной гимнастикой. Занятия помогут укрепить здоровье, будут способствовать физическому развитию ребёнка, воспитанию личностных качеств, помогут освоить разнообразные двигательные навыки, а также помогут в формировании устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы, новизна.
В отличие от других программ физкультурно-спортивной направленности, программа «Грация» соединяет в себе знания и умения из области культуры, искусства, спорта, физиологии, анатомии, гигиены, оказывает многостороннее влияние на формирующуюся личность ребенка.

Цель программы: создать благоприятные условий для физического развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей его организма, раскрыть творческие способности личности средствами художественной гимнастики, формировать гендерную идентичность.

Задачи:

обучающие:
- обучить основам художественной гимнастики;
- овладеть разнообразными двигательным умениям и навыками;

- обучить правилам безопасного поведения на занятиях и вне учебного учреждения.

Развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развивать чувство ритма и музыкальности;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии;
- развивать интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой.

Воспитательные (личностные):

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- способствовать формированию жизненно важных гигиенических навыков
- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать формированию культуры поведения и общения в социуме.

Характеристика программы.

Направленность: физкультурно-спортивная
Тип: модульная
Вид: модифицированная
Уровень освоения: стартовый/ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1год обучения детей в возрасте 5-7 лет и составляет 72 учебных часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час для этой категории детей составляет 30-40 минут. Общее количество часов в неделю-2 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс характеризуется обязательным учётом возрастных, физических и психологических особенностей каждого ребёнка.

Формы реализации образовательной программы.

Программа «Грация» построена на модульном принципе представления содержания и построения учебного плана. Это позволяет увеличить её гибкость, вариативность, формирующие определенную компетенцию или группу компетенций в ходе её освоения.

Формы организации занятий.

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные занятия могут проходить как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- фронтальная: работа со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение и т.п.);
Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно. Используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу усвоить показанные упражнения. Метод обеспечивает большую плотность занятий.
- групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач
Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений;
- коллективная : организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт);
- индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки конкретного ребёнка, воспитывает навык самостоятельных занятий.

Формы проведения занятий (виды занятий).

Основной формой организации деятельности в объединении является учебное занятие.
Программа предполагает использование следующих форм проведения занятий в системе дополнительного образования детей:
- занятие-игра,
-занятие-соревнование,
- показательные выступления,
- беседа,
- беседа-игра,
- комбинированное занятие.

Тип занятий.

- игровое (построено на основе подвижных игр с разнообразным двигательным содержанием. В процессе игровых занятий совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям физическими упражнениями и двигательная самостоятельность);
- сюжетно-игровое (занятие построено на одном игровом сюжет. Игра способствует созданию комфортной эмоциональной атмосферы, самовыражению и самоутверждению ребенка. Используются разнообразные игры: сюжетно-ролевые, импровизированные, на развитие внимания, воображения, фантазии. Разнообразные формы проведения игр способствуют выбору формы проведения игр, способствуют выбору формы поведения каждым ребенком индивидуально принимать оптимальные решения) ;
- комбинированное (синтез различных видов деятельности);
- контрольное (выполнение нормативов для оценки эффективности освоения программы);
- итоговое (открытое занятие)

Формы подведения итогов реализации программы*:*

открытое занятие, показательные выступления.

Форма обучения.

Занятия проводятся в очном формате.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Для обучения по программе принимаются все желающие при наличии медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Наполняемость группы –15-20 человек

Язык реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

II. Учебный план. Календарный учебный график

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грация»

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Введение. Комплектование группы (2ч)					
1	Комплектование группы		1	1	
2	Вводные занятия. Тема1 «Гимнастика, как вид спорта. Гигиенические основы занятий»	0,5		0,5	Беседа, игра-викторина
3	Тема2 ««Техника безопасности на занятиях" Стартовая диагностика		0,5	0,5	Беседа, игра-викторина Тестирование
1.	**Раздел 1 /Модуль «Физическая подготовка» (20 ч.)**				
1.1	Общая физическая подготовка	1	9	10	Диагностические тесты, нормативы, контрольные задания
	Специальная физическая подготовка			10	Наблюдения, тесты, контрольные задания
1.2	Тема «Базовые шаги и прыжки»	0,5	2,5	3	Наблюдения, тесты, контрольные задания
1.3	Тема: «Танцевальные шаги: галоп, полька»	0,5	2,5	3	Наблюдения, тесты, контрольные задания
1.4	Тема: «Волны: -руками -туловищем»		1	1	Наблюдения, контрольные задания

1.5	Тема: «Равновесия: -на двух и одной ноге -«ласточка»	1	2	3	Наблюдения, тесты, контрольные задания
2. Раздел 2/Модуль «Музыкально-ритмическая подготовка» (10 ч.)					
2.1	Тема «Понятие музыкального ритма и темпа» .	1	2	3	Игры на распознавание муз.ритма. Сюжетные игры.
2.2	Тема «Характер музыкального произведения»	1	1	2	Упражнения на распознавание музыкального ритма.
2.3	Тема «Воспроизведение характера музыки посредством движений»	0.5	4. 5	5	Наблюдения, контрольные задания, выступления на мероприятиях.
3. Раздел 3/Модуль «Акробатика» (20 ч)					
3.1	Тема: «Упоры: стоя, сидя, лёжа».		1	1	Контрольные комбинации
3.2	Тема: «Стойка на лопатках»	0,5	4,5	5	Наблюдения, контрольные задания
3.3	Тема: « Перекат в группировке боком с разведением ног»	0,5	4,5	5	Наблюдения, контрольные задания
3.4	Тема: « Переворот боком (колесо)»	1	4	5	Наблюдения, контрольные задания
3.5	Тема: «Акробатические связки»	0.5	3.5	4	Наблюдения, тесты, контрольные задания

Раздел 4/ Модуль «Мяч» (19 ч.)					
4.1	Тема: «Отбивы мяча»	0,5	4,5	5	Тесты, контрольные задания и комбинации
4.2	Тема: «Перекаты мяча по полу»	0,5	3,5	4	Тесты, контрольные задания и комбинации.
4.3	Тема: «Броски мяча»	1	4	5	Тесты, контрольные задания и комбинации
4.4	Тема:«Гимнастические связки»	1	4	5	Тесты, контрольные задания и комбинации.
5	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
Итого		11.5 ч.	60.5 ч.	72 ч.	

Содержание учебного плана

Введение. Комплектование группы (2 ч.)

1.Вводное занятие №1.
Теория: Введение в программу. Беседа об избранном виде спорта, гигиенических требованиях, предъявляемых к занимающимся (внешний вид, одежда, обувь).
Практика: беговые упражнения, подвижные игры.

2.Занятие №2.
Теория:
Беседа о технике безопасности на занятиях в спортивном зале и при выполнении заданий.
Практика:
Стартовая диагностика (тестирование уровня развития физических качеств).

Раздел 1. Физическая подготовка (20 ч.)

Упражнения из раздела «физическая подготовка» включаются в каждое занятие. Строевые упражнения, комплексы ОРУ выполняются в начале занятия (подготовительная часть). Подвижные игры и эстафеты включаются в заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) -10 ч

ОФП- комплексный процесс, направленный на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, а также на развитие общей выносливости.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление здоровья и работоспособности. Правила выполнения силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:
1) Общеразвивающие упражнения:
-строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».
-передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.
- фигурные построения: ряды, колонны, круги.
- движения строевым шагом.
- движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении.
- перемена направления движения.
2). Упражнения для рук и плечевого пояса:
- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад,
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе,
- махи и круговые движения во всех суставах.
3). Упражнения для туловища:
- пружинящие движения туловищем из различных исходных положений,
- упражнения на растягивание
- упражнения на расслабление;
- наклоны; прогибы.
4). Упражнения для ног:
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой.
- полуприседы и приседы;
- ходьба на пальцах, на внешней и внутренней части стопы;
-выпады вперед, назад, в сторону.
- прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку
- маховые движения из различных исходных положений,
- упражнения для развития выворотности стоп.
5). Упражнения для развития быстроты:
- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Специальная физическая подготовка* (СФП)-*10ч

СФП-это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики:
- координации (задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);
- гибкости - подвижности в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно (упражнения на развитие подвижности: пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление);
- силы - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий:(упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы);
- быстроты - способности быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой: (упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений);
- равновесия - способности сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
- выносливости - способности противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.
Теория: Что такое растяжка. Изучение комплекса упражнений, направленного на достижение мышц и связок всего тела определенной гибкости и эластичности.
Объяснение техники выполнения базовых шагов, прыжков, танцевальных шагов и прыжков, волнообразных движений руками и туловищем.
Правила выполнения упражнений на равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:
1). Упражнения для развития амплитуды и гибкости:
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).
- махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой,
- медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.
2). Упражнения на формирование осанки, базовые шаги, различные виды ходьбы :
- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;

- скользящий;
- перекатный;
- широкий;

3). Танцевальные шаги галоп и полька
4). Волны руками и туловищем.
5). Равновесие на двух и одной ноге, «ласточка».

Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка (10 ч.)

МРП- формирование умения понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает:
- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений

Теория: Понятие музыкального ритма и темпа.
Характер музыкального произведения.

Практика:
- музыкальные игры (сюжетные или соревновательные),
- музыкальные двигательные задания,
- танцевальные шаги и простые танцевальные связки и комбинации.

Раздел 3. Акробатика (20 ч.)

Теория: техника исполнения простых гимнастических элементов.
Техника безопасности при исполнении элементов.
Объяснение исполнения различных вариантов элементов и связок.

Практика:
а) статические положения:
-мосты: с положения лёжа;
-шпагаты: на правую, левую ногу, поперечный;
-упоры: стоя, сидя, лежа;
- стойки: на лопатках
б) динамические движения:
-перекаты в группировке, в сторону с разведением ног;
- колёсо (переворот боком);
- акробатические связки.

Раздел 4. Мяч (19 ч.)

Теория: объяснение техники выполнения различных вариантов элементов и связок.
Практика:
-упражнения на баланс предмета,
-перекаты по полу,
-перебросками,
-броски мяча,
-отбивы мяча о пол двумя и одной рукой.
-гимнастические связки с предметом.
Итоговое занятие (1 ч) проводится в форме открытого занятия, на котором могут присутствовать родители.

К концу года обучения учащиеся должны знать:
- что такое физическая культура и спорт;
- как правильно вести себя на занятиях;
- знать названия простых гимнастических, акробатических и танцевальных элементов.
Должны уметь:
- выполнять простые физические упражнения;
-выполнять простые гимнастические и танцевальные элементы;
- различать характер музыкальной композиции;
-выполнять простые упражнения с мячом,
- выполнять простые акробатические элементы и связки.

2.2 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грация»

Таблица 2

№	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Формы контроля	Место проведения
1	**Вводное занятие №1** Гимнастика как вид спорта. Гигиенические основы занятий: что такое спортивная одежда и обувь; - разнообразие спортивной одежды и обуви, используемой в различных видах	0,5	16.00-16.30	беседа, рассказ	игра-викторина	музыкальный зал

	спорта					
2	**Вводное занятие №2** Техника безопасности на занятиях. Стартовая диагностика.	0,5	16.00-16.30	беседа, рассказ	диагностические тесты	спортзал
1 1.1.	**Физическая подготовка** <u>Общая физическая подготовка</u> - построения в шеренгу и колонну; - строевой шаг на месте; -строевой шаг с движением; - движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении; -перемена направления движения; -комплексы общеразвивающих упражнений; - подвижные игры и эстафеты.	**20** <u>10</u>		игровое занятие, комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания, тесты	спортзал
	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>10</u>				

1.2	Тема «Базовые шаги и прыжки» -мягкий шаг -острый шаг -высокий шаг - приставной шаг -скрестный шаг; различные виды прыжков: -приставной прыжок -выпрямившись толчком двух ног -тоже толчком одной	3	16.00-16.30	сюжетные игры, игровое занятие	наблюдения, контрольные задания, тесты	спортзал
1.3	Тема: «Танцевальные шаги: галоп, полька»	3	16.00-16.30	комбинированное	наблюдения, контрольные задания	спортзал
1.4	Тема: «Волны: -руками -туловищем»	1	16.00-16.30	сюжетная игра	наблюдения	спортзал
1.5	Тема: «Равновесия: -на двух и одной ноге -«ласточка»	3	16.00-16.30	игровое занятие	контрольные задания	спортзал
2	**Музыкально-ритмическая подготовка**	**10**				
2.1	Тема «Понятие музыкального ритма и темпа»	3	16.00-16.30	игровое занятие.	наблюдения	спортзал
2.2	Тема «Характер музыкального произведения»	2	16.00-16.30	сюжетная игра	наблюдения	спортзал
2.3	Тема «Воспроизведение характера музыки посредством движений»	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, показательные выступления	спортзал
3	**Акробатика**	**20**				
3.1	Тема: «Упоры: стоя, сидя, лёжа.Мост из	1	16.00-16.30	комбинированное	контрольные задания и	спортзал

	положения лёжа».			занятие	тесты	
3.2	Тема: «Стойка на лопатках»	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдение, контрольные задания	спортзал
3.3	Тема: «Шпагаты. Перекат в группировке боком с разведением ног»	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения тесты	спортзал
3.4	Тема: «Переворот боком (колесо)»	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдение, контрольные задания	спортзал
3.5	Тема: «Акробатические связки»	4	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания	спортзал
4	**Мяч**	**19**				
4.1	Тема: «Отбивы мяча» -упражнения на баланс предмета -отбивы о пол двумя и одной рукой	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания	спортзал
4.2	Тема: «Перекаты мяча по полу»	4	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания	спортзал
4.3	Тема: «Броски мяча» -броски двумя руками -перебросси -бросок одной рукой -перекат по двум рукам -перекат с броска	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания, тестовые задания	спортзал
4.4	Тема: «Гимнастические связки с мячом»	5	16.00-16.30	комбинированное занятие	наблюдения, контрольные задания	спортзал

	Итоговое занятие	1	16.00-16.40	открытое занятие	показательные выступления	спортзал
	Всего	72				

III. Содержание программы

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

1. Учебно-дидактический материал: наглядные пособия, схемы, рисунки, графики, методическая литература, музыкальные записи, презентации.
2. Оборудование и инвентарь: спортивный зал, магнитофон, гимнастические маты, мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, скакалки.

Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать профессиональному стандарту, в том числе следующим требованиям: наличие высшего профессионального образования по направлению деятельности, без предъявления требований к стажу работы по специальности.

3.2 Формы контроля и аттестации

Для отслеживания уровня усвоения программы и результативности образовательной деятельности, проводятся три вида контроля знаний: *стартовый, текущий и итоговый контроль*, позволяющие мониторить степень усвоения умений и навыков, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем программы.
Стартовая диагностика проводится в начале учебного года.
Стартовый и итоговый контроль проводятся в форме тестирования для выявления динамики в результатах обучающихся.
Текущий контроль успеваемости проводится на всех этапах обучения. Целью проведения текущего контроля успеваемости является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль осуществляется посредством наблюдений педагога, выполнения контрольных заданий, показательных выступлений.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями (используется стартовая диагностика).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, протоколы тестирования, фотоматериал, отзывы родителей, дневник наблюдения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, праздничные выступления, открытое занятие.

Таблица 3

Этапы	Показатели	Методы определения
I. стартовая диагностика (сентябрь)	1. Уровень физического развития. 2. Уровень физической подготовки. 3. Уровень психического развития.	1. Антропометрические данные. 2. Тесты уровня физического развития. Диагностический материал. 3. Наблюдения педагога
II. текущая диагностика (в течение учебного года. промежуточная аттестация)	1. Уровень физической подготовленности. 2. Уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	1. Тесты. 2. Тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия.
III. итоговая диагностика (в конце учебного года, май)	1. Уровень физической подготовленности. 2. Уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками. 3. Уровень физического развития 4. Уровень психического развития, воспитанности.	1. Тесты (сравнительный анализ). Диагностический материал. 2. Тесты, показательные выступления, соревнования. 3.Антропометрические данные (сравнительный анализ). 4. Тесты, анкеты, наблюдения педагога.

3.3 Планируемые результаты

В результате освоения данной программы формируется интерес к занятиям физической культурой, в частности, к занятиям художественной гимнастикой; создаются условия для развития чувства прекрасного и овладения детьми гендерными моделями поведения.

Предметные:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- научатся выполнять простые гимнастические и танцевальные элементы;
- смогут различать характер музыкальной композиции;
- научатся выполнять простые упражнения с мячом;
- научатся выполнять простые акробатические элементы и связки.

Личностные:

- укрепят здоровье;

- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- научатся работать в коллективе.

Метапредметные:

- приобретут навыки самоконтроля за состояние здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- научатся правилам безопасного поведения на занятиях в спортзале.

IV. Методическое и дидактическое обеспечение

Педагогические технологии.

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Грация» используются следующие педагогические технологии:

- *технология здоровьесбережения*

Создаёт максимально возможные условия для сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

1.учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

2.недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время обучения;

3. обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание благоприятного морально-психологического климата в группе.

- *игровая технология*

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

В реализации данной программы используются следующие **принципы:**

-*«не навреди»* (исключение негативных и вредных последствий для организма вследствие чрезмерных требований и заданий);

-*принцип сознательности и активности* (нацеливает на формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к познавательной деятельности);

-*принцип систематичности и последовательности* (регулярность, планомерность и непрерывность учебно-воспитательного процесса);

-*принцип повторения* (в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы: характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий);
-*принцип постепенности* (важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка);
-*принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей* (опираясь на индивидуальные особенности ребенка, педагог всесторонне развивает способности обучающегося каждого, планирует его развитие);
-*принцип наглядности* (необходимо строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением.
-*принцип аксиологического подхода* (человек-ценность, а основа его жизнедеятельности - освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория - здоровье человека).

Содержание и методическая последовательность обучения детей раннего возраста.

На ознакомительном этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого широко используется метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми и преподавателем.
Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями.

В возрасте 5-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5-6 лет представления превращаются в понятия о явлениях. Улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с пространственным ориентированием своего тела. 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 сопровождает и долго опережает объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка можно предварять показ 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 не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание к формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехи и неудачи, быть заботливым и внимательным друг к другу.

Занятия *ознакомительного курса обучения* направлены на формирование у детей двигательных навыков, умений и физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости.), развитие интереса к различным видам двигательной активности. Упражнения выполняются в форме простых игр, поддерживая интерес ребёнка на протяжении всего занятия. Координация в этом возрасте улучшается, активно развиваются творческие способности. Физиология детей 5-7 лет требует внимания к осанке, дозирования нагрузок, чередования их с отдыхом. Быстрый, но неравномерный рост мышечной массы приводит к быстрой утомляемости. Так как окостенение скелета не завершено, следует избегать силовых упражнений.

Психологические особенности этого возраста: формирование наглядно-образного мышления, развитие памяти и внимания, расширение спектра мотивов, становление и развитие самооценки и самосознания. В этом возрасте появляется двигательная память, что позволяет ребёнку совершать гораздо более сложные, многоэлементные движения.

Методы обучения

Для реализации поставленных задач применяются следующие методы обучения, которые должны соответствовать психофизическим особенностям обучающего и предыдущему опыту ребенка, его знаниям и умениям:

- *игровой* (игра способствует созданию комфортной эмоциональной атмосферы, самовыражению и самоутверждению ребенка). Используются разнообразные игры: сюжетно-ролевые, импровизированные, на развитие внимания, воображения, фантазии. Разнообразные формы проведения игр способствуют выбору формы поведения каждым ребенком индивидуально принимать оптимальные решения;
- *соревновательный* (способствует формированию необходимых черт характера: целеустремленность, настойчивость, чувств товарищества и коллективизма);
- *целостный метод* (используется на начальной этапе обучения, когда дети еще не способны отделять несущественное от основного).
- *практические методы* направлены на формирование умений и навыков (упражнения).
-*метод строго регламентированного упражнения (*характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом.
- *словесный метод* (задания, указания, команды, рассказ. описание…)

- *наглядный метод* (показ, демонстрация..)

Методы воспитания, используемые при реализации программы.
Воспитательная работа в процессе обучения по программе «Грация» направлена на создание благоприятных условий для развития нравственно и физически здоровой личности, социализацию обучающихся, развитие творческих способностей обучающихся и максимальное раскрытие личностного потенциала.
Для этого используются следующие воспитательные методы:
- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивации.

Формы проведения занятий.

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

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно. Используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу усвоить показанные упражнения. Метод обеспечивает большую плотность занятий.
Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.
Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки конкретного ребёнка, воспитывает навык самостоятельных занятий.

V. Диагностический инструментарий

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития его общих способностей и уровень овладения двигательными умениями и навыками, предусмотренными данной программой.

Контрольные тесты физических качеств (уровень физического развития)

1. Наклон вперед, ноги вместе, колени выпрямлены – оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между площадью опоры и концами пальцев рук. Для детей 5-6 лет норма 12-20 см.

2. «Мост» с прямыми ногами и руками – для оценки подвижности позвоночного столба. Измеряется угол между спиной и выпрямленной рукой. Для 5-6 лет – 80-100, для 7-8 лет – 100-110.

3. Шпагат – для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Измеряется расстояние от симфиза до земли. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов в шпагате на левую и правую ногу. Для детей 5-6 лет – 10 см, для 7-8 лет – 5 см.

4. Поднимание прямой ноги вперед и в сторону. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов для левой и правой ноги отдельно для каждого вида движения. Показатели активной гибкости: для 5-6 лет – 90-100, для 7-8 лет – 100-110.

5. Бег на 30 м с высокого старта – для оценки быстроты. Для 5-6-летних – 6,0-7,5 с, для 7-8летних – 6,5-5,0 с.

6. Прыжок вверх (по методу Абалакова) – для оценки взрывной силы ног. Для детей 5-6 лет – 20-25 см, для 7-8 лет – 25-30 см.

7. Прыжок в длину с места. Для детей 5-6 лет – 100-120 см, для 7-8 лет – 120-140 см.

Диагностические методики

Равновесие

Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов, прыжков и гимнастических элементов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги, прыжки и элементы, с интересом, четко и уверенно.
Средний – знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов, прыжков и гимнастических элементов.

Таблица 4

Элемент	Критерии оценки усвоения материала. Первый год обучения. (5-7 лет)		
	высокий	средний	низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	20 раз и более	10-12 раз	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (количество раз)	5 раз	4 раза	3 раза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+5	+2	+1
Равновесие	Устойчивое положение тела на одной ноге; наклонившись вперёд и отведя другую ногу максимально назад; отведенная назад нога не ниже линии.	Незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия; отведенная назад нога ниже линии головы.	Значительное сгибание ног; существенная потеря равновесия; не горизонтальное положение линии «голова–нога».
Группировка	Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.	Руки обхватывают колени; голова не касается коленей.	Значительное разведение ног; голова касается мата; нет плотного обхвата руками.
Упор присев	Опора на ладони рук и на носки ног в положении приседа. Колени вместе, ладони	Незначительное разведение ног; слегка согнутые руки; нет чёткого двух опорного	Положение приседа с касанием пальчиков рук пола; тяжесть

	опираются около носков снаружи, руки прямые. Тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги; линия плеч находится над ладонями.	распределения тяжести тела между руками и ногами; линия плеч не находится над ладонями.	тела на пятках. Значительное разведение ног.
Полушпагат	«Сед» на пятке согнутой вперед ноги, другая прямая сзади. Туловище вертикально, руки в стороны.	Незначительное отклонение туловища вперед от вертикали	Значительное отклонение туловища от вертикали вперед; сутулая спина.
Сед углом	Положение, сидя с опорой сзади на руки и поднятыми вперёд прямыми ногами, образующими с туловищем прямой угол. Голова прямо.	Слегка согнутые руки и ноги; носки не оттянуты.	Сильное сгибание рук и ног; сутулость; голова опушена вниз.
Стойка на лопатках	Выполняется с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу, помогая сохранить устойчивое вертикальное положение тела. Ноги прямые, носки оттянуты.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; небольшое разведение ног; слегка согнутые ноги; незначительная потеря устойчивого равновесия.	Чрезмерное согнутое положение тела; значительно согнуты или разведены ноги; нет устойчивого равновесия
Мост	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ног; сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. Опора на

			голову – невыполнение элемента
Шпагат (правый, левый, поперечный, вертикальный)	Угол между ног 180°, руки в стороны.	Угол между ног 160°.	Угол между ног меньше 150°.

VI. Список литературы.

Нормативно-правовая база:

--Конституция Российской Федерации;
-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 27.07.2022г. № 629;
-Указ Президента РФ от 07.05.2012 №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
-Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ в редакцииот08.06.2020 №178- ФЗ;
-Национальный проект «Образование» до 31.12.2024года;
-Национальная доктрина образования в Российской Федерации на периоддо2025года;
-Концепция развития дополнительного образования детей до2030года(Распоряжение Правительства от 31 марта 2022 г. № 678-р);
-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018;
- ПостановлениеГлавногогосударственногосанитарноговрачаРФот28.09.2020№ 28«ОбутвержденииСанПиН2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
-Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н;
-Методические рекомендации Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;
-Методические рекомендации Регионального модельного центра РО по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр

сертифицированных программ, 2023;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительной общеобразовательной программы Министерства общего и профессионального образования Регионального модельного центра дополнительного образования детей РО (составитель Чеботарева А. В.)2023;

- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден протоколом заседания Совета по проектному управлению при Губернаторе Ростовской области от 01.04.2019г;
- Порядокприменениярганизациями,осуществляющимиобразовательнуюдеятельность, электронного обучения - Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющимиобразовательнуюдеятельность,электронногообучения,дистанционныхобразовательныхтехнологийприреализацииобразовательныхпрограмм"

-Устав МБУ ДО Обливского ДДТ(утвержден Постановлением Администрации Обливского района от 09.04.2021г. №213)

Список использованной литературы

1. Л. Кочеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова «Обучение детей художественной гимнастике» М. «ФК и спорт». 1985 г.
2. В.К. Бальсевич «Ваши дети». М. «ФК и спорт». 1985 г.
3. С. Розенувейч «Красота-здоровье». М. «ФК и спорт». 1990 г.
4. М.Г. Каменцер «Урок после урока» М. «ФК и спорт». 1987 г.
5. А.К. Колеченко «Энциклопедия педагогических технологий» С-П. «Каро», 2004 г.
6. Е.А.Дегтерев, Ю.Н. Синицин «Управление современной школой»,«Учитель», 2005 г.
7. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии» М. «Вако», 2007 г.
8. Научные труды под редакцией Евсеева Ю.И., Горбунова СВ., Подсидаева С.Н. «Инновационные преобразования в сфере физическойкультуры, спорта и туризма» Том 1 и 2, Р-Д, 2007 г.
9. СМ. Бажуков «Здоровье детей - общая забота» М. «ФК и спорт». 1987г.
10. Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений» М. «ФК испорт». 1998г.
11. Урунтаева Г. Ю., Афонькина «Практикум по детской психологии» М. Просвещение. 1995 г.
12. П.Ф. Лесгафт «Руководство по физическому образованию детейшкольного возраста» СПБ, 1999 г. 4.2.
13. Д.Б. Эльконин
14. «Психология игры» М. 1978 г.
15. Кульневич СВ., Иванценко В.Н., «Дополнительное образование детей: методическая служба», РД «учитель», 2005 г.
16. В.И. Старшинов, В.А. Пономарчук, «Личность и спорт» М. «ФК и спорт». 1988 г.

17. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. -26 с
18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.- М., 2007.-76 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Бердыхова «Папа, мама, занимайтесь со мной» М. «ФК и здоровье».
2. К. Егер. Г. Оельшлегель «Юным спортсменам о тренировке» М. «ФК испорт». 1975 г.
3.Е.И. Янкелевич «Для самых маленьких» М. «ФК и здоровье», 1977
4.«Моя первая энциклопедия» Книга 8 «Гимнастика» М. «ФК и спорт», 1999 г.
5.А. Касаткина «Из чего сделаны дети» М. «ФК и спорт», 1999 г

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfrg.ru/).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культур
ы» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/)

VII. Приложения

Возрастные особенности обучения занимающихся 5-7 лет

Приложение 1

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

Игры и игровые упражнения Приложение 2

Сюжетные игры

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

«Ветер и листья» - одна из девочек дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Кума лиса, выходи» - девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Пройди по мостику» - кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки?

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перетаскивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

Примерные комплексы для развития гибкости

Первая возрастная группа.(5-6 лет) Приложение 3

И.п. – сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение по 2 такта. Повторить 6-8 раз.
И.п. – то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задержать 3-4 с.
И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.
И.п. – лежа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединенные руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и.п., расслабиться. Выполнить 4 раза.
И.п. – сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бедрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.
И.п. – сед ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, и, повернувшись направо, сделать полушпагат на правой. Пружинящие наклоны назад (3-4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 с. То же с другой ноги. По 2 раза. Между отдельными попытками расслаблять мышцы.

Вторая возрастная группа.(6-7 лет)

И.п. – сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук. Повторить 6-8 раз.
И.п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голеням до плотного касания грудь пола. Держать 4 с, дыхание ровное. Повторить 6 раз.
И.п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить её на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и.п., расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.
И.п. – лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.
И.п. – лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и.п. Повторить 4 раза.
И.п. – лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад . Расслабиться. Повторить 6-8 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, ладонью коснуться пола, туловище и левая рука – горизонтально. Держать до 6 с. То же влево. Повторить 4 раза

Упражнения для развития быстроты.

Сюжетные и короткие подвижные игры:
- Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- Бег с ускорением по 10, 20, 30 м по ровной и наклонной поверхности;
- Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- Игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег в умеренном темпе от 100 до 500 м. Ходьба от 1 до 3 ч.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх.
- Короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.
- Упражнения в статистическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями.

Примерный комплекс ОРУ

1. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон вперёд до горизонтали, руки в сторону. Выполнять пружинящие движения. 2подхода по 8 раз;
2. И. п. – то же. Наклон туловища до горизонтали. Выполнять скручивания. 2подхода по 8 раз;
3. И.п. – тоже, руки в замке за спиной. Наклон вперёд с одновременным подъёмом рук. 2 по 8р.
4. И.п.- туловище в наклоне, руки в замке вверху. Выполнять движение рук вправо- влево. 16 раз.
5. И. п.- стойка ноги врозь, правой рукой захват кисти левой за спиной. Отводить локоть правой руки назад.16 раз
6. Тоже левой рукой.
7. И.п.- глубокий выпад на правую ногу. Прыжком смена ног. 16 раз
8. И.п.- стойка ноги врозь. Наклоны вперёд с касанием ладонями пола. 16 раз.
9. И.п.- стойка ноги вместе. Наклоны вперёд с касанием ладонями пола. 16 раз.
10 .И.п. – сед, согнув ноги врозь. Наклон туловища вперёд, руки вперёд. Держать16 счётов.
11. И.п.- то же. Руками опускать бёдра к полу. Удерживать.
12. И.п.- Сед ноги скрестно, руки в замке. Наклон туловища вперёд с одновременным поднятием рук.
13. И. п.- сед ноги вперёд. Наклон к прямым ногам. 4 по 8р.
14. И. п.- сед ноги врозь. Наклон вперёд. 2 по 8р.
15. И. п.- полушпагат на правую ногу. Наклон туловища назад.
16. То же на левую ногу.
17. И.п. Лёжа на спине. Мах прямой ногой. 8раз на каждую ногу.
18. То же лёжа на животе.
19. И.п.- лёжа на правом боку на предплечье. Мах ногой. 10 раз
20. То же – лёжа на левом боку.
21. И.п.- сидя на коленях. Выполнение волны туловищем. 8 раз
22. И.п. – стоя на руках и коленях. Выполнение упражнения « кошечка».
23. И.п.- стойка на носках руки вверх. Стойка с закрытыми глазами. 30 секунд 2 раза.

Примерные упражнения для мышц пресса.

1. «Ножницы» (вертикальные и горизонтальные) – Из и.п. (исходное положение) лежа на спине на твердой поверхности, выполнять «скрестные» движения ногами на высоте около 30см. Сначала в одной, затем в другой плоскости.
2. «Велосипед» — лечь на пол и немного приподнять плечи. Одновременное движение навстречу друг другу – локоть тянется к согнутому колену противоположной ноги, нога к локтю.
3. И.п. – лечь на спину и зафиксировать ступни. Руки за головой в «замке». Подъем корпуса до угла в 90град. с разведенными в сторону локтями.

4. И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги за голову до касания с полом, поочередно с правой и левой стороны.
5. «Двойной подъем» — одновременное поднятие туловища и согнутых в коленях ног.
6. «Уголок» на турнике – из положения «вис» поднять ноги до прямого угла и удерживать такую позу максимально долго.