МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

ПРИНЯТА:
На заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира
протокол № 01 от « 01 » сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБУДО ДЮСШ №1
г. Армавира №62-ОД
от « 01 » сентября 2021 г
Л.Ю. Ветрова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке

« СОЛНЫШКО »

Возраст занимающихся: с 4 до 14 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Ветрова Людмила Юрьевна

Подписан: Ветрова Людмила Юрьевна
DN: ИНН=231295083359, СНИЛС=01558346856, E=sport-school-armavir@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=город Армавир, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1, G=Людмила Юрьевна, SN=Ветрова, CN=Ветрова Людмила Юрьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-09-02 12:53:04
Foxit Reader Версия: 9.7.2

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- **Грачева Светлана Анатольевна** – заместитель директора по УСР
- **Пысь Ирина Викторовна** – тренер-преподаватель

г. Армавир 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**	**3**
2.	**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**	6
2.1.	Специфика организации тренировочного процесса.	6
2.2.	Режим учебного процесса, количество учащихся и требования к физической подготовке учащихся	6
2.3.	Учебный план	7
2.4.	Планирование и учет учебного процесса	8
2.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	9
3.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**	**9**
3.1.	Рекомендации по проведению процесса обучения, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	9
3.2.	Краткое содержание программного материала	11
4.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**	**13**
5.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**	**14**

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст и частично младший школьный возраст, являются началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка, повышается физическая активность и потребность в активных играх.

Одной из форм физического воспитания дошкольников и детей младшего школьного возраста является обучение на дополнительной платной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке «Солнышко» для детей с 4 до 14 лет МБУДО ДЮСШ №1 г.Армавира, далее Программа.

Гимнастика в данном возрасте – это, прежде всего, интерес детей к спорту, забавные и подвижные игры, образные этюды, диалог с предметом, в рамках знакомства с элементами художественной и спортивной гимнастики, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий гимнастическими упражнениями развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря изучению гимнастических упражнений дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Запустится процесс по формированию правильной осанки и красивой походки, развитию ритмичности и улучшению координации движений, возрастет благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Гимнастика вводит детей в большой и удивительный мир физических упражнений и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка), стилем хореографии, элементами танца. В основу Программы легли элементарные гимнастические упражнения и интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Гимнастика эстетически яркий вид спорта, включает в себя акробатику, спортивную гимнастику и художественную гимнастику, все эти виды спорта входят в Олимпийскую систему видов спорта. Гимнастика получила признание всего мира.

Обучение гимнастическим упражнениям – это прежде всего педагогический процесс.

На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).
- оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма детей:
- укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитательного воздействия:

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, чем будущее, которое будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически крепким и здоровым.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере оказания платных образовательных услуг, требованиями СанПиН (2.4.4.3172-14), локальными актами ДЮСШ №1, с учётом дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе по видам спорта: художественная гимнастика и спортивная гимнастика и направлена на реализацию потребности заниматься физической культурой с гимнастическим уклоном детям в возрасте от 4 до 14 лет без учета их физической подготовленности, требований к внешним данным, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом, имеющим группу здоровья «I», по предоставлении справки от участкового педиатра.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической подготовке с гимнастическим уклоном. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на начальное обучение технике элементов.

Обучение проводится на русском языке.

Срок реализации Программы составляет 9 месяцев, с 1 октября 2021 года по 30 июня 2021 года.

Тренировочная деятельность проводится в течение 9 месяцев, включая каникулярное время в соответствии с учебным планом, годовым планом-графиком.

Годовой учебный план рассчитан на 144 часа непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования.

Контрольных испытаний – не предусмотрено.

Соревнований и выступлений на спортивно-массовых мероприятиях – не предусмотрено.

Цель программы:

Удовлетворение потребности в занятиях физической культурой с гимнастическим уклоном детям с 4 до 14 лет без учета физической подготовленности и гендерных особенностей, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих группу здоровья «I», дети не входящие в группу здоровья «I» на освоение программы не принимаются.

Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений"), всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление их здоровья.

Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры движений, развитие физических возможностей, а именно, силовых качеств, координации, ловкости, гибкости, развитие крупной и мелкой моторик, здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- развитие гармоничного телосложения ребенка, правильной осанки.

Основная функция программы: приучение к двигательной активности.

Вспомогательные функции: физическое воспитание.

Частные задачи на учебный год:

1.Развивать гибкость

2.Развивать координационные способности

3. Развивать скоростно-силовые способности.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы);

2) *Принцип преемственности и последовательности* – определяет последовательность изложения программного материала от простого к сложному, от легкого к трудному;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по Программе учащиеся должны уметь:

1) применять правила безопасности на занятиях;
2) владеть основами гигиены;
3) выполнять упражнения, предусмотренные нормативной частью программы.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, улучшение координации, ловкости, гибкости.

Способы определения выполнения Программы.

Выдача 144 учебных годовых часов за 9 месяцев, с 1 октября по 30 июня, считается выполнением данной Программы.

Дополнительных требований к выполнению данной программы не предусмотрено.

Контрольные испытания данной Программой не предусмотрены.

Документа об обучении на данной Программе не выдается.

Допускается частичное освоение программы ребенком, в соответствии с произведенной оплатой за обучение.

Зачисление на освоение программы возможно с первого числа любого месяца периода с 01 октября по 30 июня.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Специфика организации учебного процесса

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 144 учебных часа с 1 октября по 30 июня (36 недель). Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой.

Индивидуальные занятия с учащимися, данной программой не предусмотрены.

Учебный процесс организуется с учетом средних показателей группы и ориентируется на показатели средних учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается приказом директора, после согласования, по представлению тренеров-преподавателей, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха детей, с учетом их обучения в других образовательных организациях.

Занятия начинаются первого октября.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации платной программы «Солнышко», составляет 2 часа и рассчитывается в академических часах, где 1 академический час равняется 30 минутам, поэтому продолжительность одного занятия – 1 астрономический час.

Программа построена таким образом, что обеспечивает максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам проводится постепенно от простого к сложному, от легкого к трудному.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия по утвержденному расписанию.

Проведение занятий не по расписанию не допускается.

В исключительных случаях производственной необходимости (отбытие тренера-преподавателя в служебную поездку, заболевание тренера-преподавателя) занятие переносится на другой день, с уведомлением всех родителей, законных представителей учащихся о дате и времени проведения следующего занятия.

2.2. Режим учебного процесса, количество учащихся и требования по физической подготовке учащихся

Возраст (лет)	Минимальное количество учащихся в группе	Оптимальное кол-во уч-ся в группе	Максимальное кол-во уч-ся в группе	Продолжительность занятий				
				Часов в день (академ. час)	Часов в неделю	Занятий в неделю	Занятий в год	Часов в год
4-14	10	25	35	2	4	2	72	144

2.3. Учебный план

Платная программа «Солнышко» разработана на 9 месяцев, с 1 октября по 30 июня, включая каникулярное время в соответствии с учебным планом, годовым планом-графиком, 8 занятий в месяц, 144 часа в год.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной платной программе «Солнышко»
ДЮСШ №1

№ п/п	Наименование учебного материала	Часов в год
1.	**Теоретическая подготовка**	**3**
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	1
1.2.	Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки	1
1.3.	Краткая история спорта и гимнастики	1
2.	**Физическая подготовка**	**141**
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	102
2.2.	Специальная физическая подготовка	39
3.	Контрольные нормативы	нет
4.	Участие в соревнованиях	нет
	Всего часов:	**144**

Календарно-тематическое планирование

Месяц	*Программное содержание*	*Содержание занятий*	*Количество занятий*
1	2	3	4
Октябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня развития творческих способностей детей) Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.		 8 8
Ноябрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма	Действия с мячом	 8 8
Декабрь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	Акробатика. Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «коробочка»	 8 8

Январь 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти. Формирование правильной осанки.	Действия с обручами	 8 8
Февраль 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата. Развитие пространственной ориентации, ловкости	Акробатика. Разучивание «моста», «колеса». Закрепление перекатов, кувырка назад.	 8 8
Март 1-2 неделя 3-4 неделя	Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности. Развитие опорно-двигательного аппарата.	Акробатика Разучивание акробатической композиции	 8 8
Апрель 1-2 неделя 3-4 неделя	Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы. Формирование правильной осанки	Акробатика Разучивание акробатической композиции. Повторение пройденного материала.	 8 8
Май 1-2 неделя 3-4 неделя	Закрепление полученных навыков по координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма	Открытое занятие	 8 8
Июнь 1-2 неделя 3-4 неделя	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма	Открытое занятие	 8 8
ИТОГО:			144

2.4. Планирование и учёт учебного процесса.

Учебный процесс в платных группах планируется на основе данной программы и других локальных актов ДЮСШ №1, имеющих отношение к данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают 144 часа в год.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

Сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях в рамках платной программы «Солнышко» не предусмотрены.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей зарождения спорта, получают теоретические сведения о технике безопасности на занятиях при выполнении упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой гимнастических упражнений, развивают свои физические качества.

В спортивной школе должны быть следующие документы планирования и учета работы платной группы «Солнышко».

По планированию:

- учебный план;
- дополнительная платная образовательная программа «Солнышко»;
- расписание занятий.

По учёту:

- личные дела учащихся.

Дополнительно к вышеназванным документам у тренера-преподавателя должны быть следующие документы планирования и учета работы:

По планированию:

- годовой план-график подготовки учащихся.

По учёту:

- журнал учета групповых занятий.

2.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для освоения Программы «Солнышко».

- Магнитофон 1 шт.
- Гимнастический ковер 1 шт.
- Гимнастические скамейки 2 шт.
- Гимнастические лестницы 3 шт.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению процесса обучения, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности – сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Тренер-преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально-двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыкального сопровождения в сочетании с движениями.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических

правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения двигательных заданий. Процесс обучения гимнастическим упражнениям условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении, а так же его безопасном выполнении. Дети получают сведения о форме упражнений, амплитуде движений и ритме.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно выполнять движения в соответствии с требованиями тренера-преподавателя. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям.

III этап обучения направлен на закрепление движений. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений и выполнения упражнений под музыку.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда учащиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять учащихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к учащимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Игровой метод –придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащегося.

Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства **–** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Основные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки или без таковой.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- упражнения хореографии;
- упражнения ритмики;
- упражнения акробатики;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметом (обруч, скакалка);
- броски, ловля, перекаты, вращения, махи.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий:

- до прихода тренера, учащимся запрещается заходить в спортивный зал, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажерами, спортивным инвентарем, и другими снарядами.
- тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.
- к тренировочным занятиям допускаются только те лица, которые предоставили справку от участкового педиатра с указанием группы здоровья «I» или имеющим допуск к занятиям гимнастикой, прошедшим инструктаж по технике безопасности во время занятий и правил пожарной безопасности, данные о прохождении инструктажа, заносятся в журнал учета групповых занятий;
- нахождение родителей в спортивном зале в момент тренировки запрещается.

На тренировочных занятиях, кроме тренерско-преподавательского состава могут присутствовать только директор, заместитель директора по УСР, старший инструктор-методист, инструктор-методист, педагог-организатор.

3.2. Краткое содержание программного материала на учебный год:

Структура занятия гимнастики.

Основной формой организации учебной работы в группе является занятие. Для занятия характерны постоянный состав учащихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

- *Подготовительная часть* – учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

- *Основная часть* – решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие гимнастике.

- *Заключительная часть* – выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии гимнастикой решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по гимнастике

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.

В процессе занятий обязательно уделяется внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программа «Солнышко» не предусматривает контрольных нормативов для оценки качества получаемой услуги.

Выполнение программы наступает с момента выдачи 144 годовых учебных часов, или же за 8 занятий в месяц, если ребенок зачислен на освоение программы в течение учебного года.

Оплата по программе «Солнышко» производится ежемесячно за 8 занятий в месяц по 2 академических часа за занятие, два раза в неделю.

При желании родителей (законных представителей) зачисление на программу или отчисление с нее производится первого числа любого месяца с 1 октября по 1 июня при полной оплате за месяц.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
6. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005
13. Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. – М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.
14. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. - 87 с.
15. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. – Киев. Муз. Украина, 1987. -96с.
16. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. –СПб, 2003.- 20 с.
17. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. – ВФХГ, 2001, 51 с.
18. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 – 30 с.
19. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПб ГАФК, 1991. – 40 с.
20. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами.