

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска  
«Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени  
заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой»

Рассмотрена:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3  
от «29» декабря 2015 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БУ ДО города Омска  
«ДЮСШ № 24 имени ЗТ СССР  
Г.П. Горенковой»  
\_\_\_\_\_ О.Б. Лорер  
Приказ № 42а-О  
«29» декабря 2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ)  
Срок реализации 12 лет**

Рецензенты:  
доцент кафедры физического  
воспитания ОмПГУ, КПН –  
Тимофеева Ольга Владимировна;  
заведущий кафедрой теории и  
методики гимнастики и режиссуры  
СибГУФК, КПН –  
Клецов Константин Геннадьевич.

Разработчики:  
заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе БУ ДО  
города Омска «ДЮСШ № 24 имени  
ЗТ СССР Г.П. Горенковой» – Зайцева  
Лариса Павловна;  
инструктор-методист БУ ДО города  
Омска «ДЮСШ № 24 имени ЗТ  
СССР Г.П. Горенковой» – Тихая-  
Тищенко Евгения Васильевна

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительной общеобразовательной программы по эстетической гимнастике (для детей 4-6 лет) (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Детско-юношеская спортивная школа № 24 имени заслуженного тренера СССР Г.П. Горенковой» (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать программу по эстетической гимнастике при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа разработана и реализуется на основании ФЗ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в РФ», Приказа Минспорта РФ от 20.11.2014 года № 928 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Правительства РФ от 28.10.2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденных Минспорта РФ 12.05.2014 года, Постановления от 03.04.2003 года № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПИН 2.4.4.1251-03», Постановления от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Последние годы в режиме дня дошкольников отмечается дефицит двигательной активности, в результате наблюдается появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление – это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы физические нагрузки были регулярными, разнообразными и не вызывали переутомления.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, активизируют деятельность печени и почек, улучшают функции желез внутренней секреции, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

При систематических занятиях физическими упражнениями легкие увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

Занятия физическими упражнениями, также вызывают положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение

Назрела необходимость усовершенствовать систему массовой работы с детьми дошкольного возраста для более успешного выявления способных гимнасток.

#### **Направленность программы:**

- Отбор одаренных детей;
- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в эстетической гимнастике;
- Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительной предпрофессиональной программе дополнительной общеобразовательной программы и программе спортивной подготовки;
- Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основная функция программы – физическое воспитание. Вспомогательные функции программы – спортивная подготовка, физическое образование. Результат реализации программы – всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

#### **Разновидность разработанной программы:**

Разработанная программа является авторской, в виду отсутствия типовой программы. Разработана на основании Устава Учреждения в рамках требований утвержденных федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике и в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике.

#### **Программа разработана с учетом:**

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта,
- специфики вида спорта,
- наличия материально-технической базы,
- финансового обеспечения,
- надлежащей квалификации тренеров-преподавателей.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта эстетическая гимнастика, в том числе построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в эстетической гимнастике.

**Эстетическая гимнастика** – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны

выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Эстетика полностью отдаётся гимнастическим упражнениям.

Эстетическая гимнастика ведет свое происхождение от «свободных танцев», основоположником которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полу пальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.

Эстетической гимнастикой занимаются с 4-х лет. В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку, его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.

Эстетическая гимнастика являлась национальным видом спорта в Финляндии и Эстонии на протяжении 100 лет, а с 1950-х годов начали проводиться соревнования. Первый международный турнир проходил в Хельсинки (Финляндия) в 1996 году. А уже через четыре года, в июне 2000 года, в Хельсинки был организован первый чемпионат мира. Последующие чемпионаты мира были проведены в Таллине (Эстония) в 2001 году, в Праге (Чешская Республика) в 2002 году, в Граце (Австрия) в 2003 году, в Софии (Болгария) в 2004 году, в Копенгагене (Дания) в 2005 году и в Тампере (Финляндия) в 2006 году. Всего пятнадцать стран принимали участие в этих чемпионатах мира с момента начала их проведения. Во многих странах этот вид спорта развивается и практикуется, и скоро они смогут принять участие в будущих чемпионатах.

Международная федерация эстетической гимнастики была создана в октябре 2003 года. В России эстетическая гимнастика появилась в 2002 году. Российские спортсменки уже неоднократно становились Чемпионами и призерами чемпионата мира, четырежды выигрывали Чемпионат Мира и Кубок Мира. В 2011, 2012, 2013 и 2014 г.г. московская команда "Мадонна" становилась абсолютным чемпионом мира.

В этом молодом виде спорта уже есть многократные чемпионы. И с каждым годом эстетическая гимнастика становится всё более популярным видом спорта.

В последние годы в ряде видов спорта, в том числе и в эстетической гимнастике, появилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения, совершенствованию и усложнению спортивной техники юных спортсменок. Все заметнее растет число юных спортсменок, достигающих поразительно высоких результатов.

Раннее биологическое созревание детей и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются управлению. Мощным средством, для которого служит физическое воспитание.

Качество материально-технической базы определяет возможность организации занятий раннего обучения. Известно, что хорошо оборудованные залы, разнообразные методические пособия повышают интерес детей к систематическим

занятиям. Не последнее место здесь принадлежит квалификации педагога, занимающегося с самыми маленькими.

### **Цели реализации программы:**

**Главная цель** дошкольного этапа начальной подготовки создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительное образование должно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

### **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 здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей);
- освоение базовых навыков на простейших элементах хореографии, без предмета и с предметами.
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **Основные средства дошкольного этапа начальной подготовки:**

- упражнения в ходьбе и беге;
- партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовкой;
- игры с предметами: скакалкой, мячом и др.;
- простейшие комбинации без предмета и с предметами;
- простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике;
- внутренние соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

### Отличительные особенности предлагаемой программы:

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике.

Длительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки, наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах и требования по физической и технической подготовке для проходящих спортивную подготовку по виду спорта эстетическая гимнастика указано в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этап спортивной подготовки     | Период      | Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по физической, технической подготовке |
|--------------------------------|-------------|---|--|---|--|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 4-6   | 15 - 20  | 30  | до 6 «1»   | Развитие физических качеств                      |

Примечание к таблице:

«1» В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Набор и прием на отделение осуществляется приемной комиссией ДЮСШ по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения состояния здоровья обучающегося и по результатам вступительных испытаний общей физической подготовленности.

#### Требования к результатам реализации Программы.

1. Результатом реализации Программы является:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
  - теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
  - освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменок;
  - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливание организма;
- требования техники безопасности при спортивных занятиях.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- в укреплении здоровья, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр.

**Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и спортсменов утвержденном приказом Учреждения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании годового плана-графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки для детей 4-6 лет основными методами теоретической подготовки являются беседы и демонстрации простейших наглядных пособий.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с краткими сведениями о возникновении, развитии эстетической гимнастики в России и мире.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений по эстетической гимнастике, развивают свои физические качества, участвуют в соревнованиях, сдают контрольные нормативы.

### 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта эстетическая гимнастика

| Виды спортивной подготовки              | Этапы спортивно-оздоровительной подготовки |
|---|--|
| Общая физическая подготовка (%)         | 70 - 85                                    |
| Специальная физическая подготовка (%)   |  |
| Техническая подготовка (%)              | 11 - 16                                    |
| Тактическая подготовка (%)              | 4 - 6                                      |
| Теоретическая подготовка (%)            | 4 - 6                                      |
| Контрольные испытания (%)               | 3 - 6                                      |
| Соревнования (%)                        | -  |
| Инструкторская и судейская практика (%) | -  |
| Восстановительные мероприятия (%)       | -  |

### 2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта эстетическая гимнастика

| Виды соревнований         | Этапы спортивно-оздоровительной подготовки |
|---------------------------|--|
| тренировочные             | -  |
| контрольные               | 1  |
| основные                  | -  |
| Всего соревнований за год | 2  |

Учебный план Программы (таблица № 2):

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего



профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (ПО):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»:**

- «Общая физическая подготовка»

**ПО 3. «Избранный вид спорта»:**

- «Специальная физическая подготовка»;
- «Соревновательная подготовка»;
- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- «Медико-восстановительные мероприятия»

**ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- «Другие виды спорта и подвижные игры».

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается

мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица № 2

**Годовой учебный план по эстетической гимнастике на учебный год (на 52 недели)**

| №<br>п/п                     | Название темы   | СО                              | НП    |       |       | УТ    |       |       |                                    |       | ССМ   |       |       | ВСМ   |       |
|------------------------------|---|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                              |   | Весь<br>период,<br>6 ч.         | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о.                              | 5г.о. | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 1г.о. | 2г.о. |
|                              |   |                                 | 6 ч   | 8 ч   | 8 ч   | 12 ч  | 12 ч  | 18 ч  | 18 ч                               | 18 ч  | 24 ч  | 24 ч  | 24 ч  | 32 ч  | 32 ч  |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b> |   |                                 |       |       |       |       |       |       |                                    |       |       |       |       |       |       |
| 1                            | Физическая культура и спорт в России.   | 1                               | 1     | -     | -     | 1     | 1     | 1     | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 2                            | Строение и функции организма человека.<br>Влияние физических упражнений на организм человека. | -                               | -     | 1     | 1     | -     | -     | 1     | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 3                            | Эстетическая гимнастика в системе физического воспитания.                                     | -                               | -     | -     | -     | 1     | 1     | 1     | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 4                            | Гигиена. Закаливание. Режим питания.  | 1                               | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 1     | -     | -     |
| 5                            | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж.                 | -                               | -     | -     | -     | 1     | 1     | 1     | 1                                  | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 2     |
| 6                            | Основы методики обучения и тренировки спортсменов.  | -                               | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -                                  | -     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 7                            | Физиологические основы спортивной тренировки спортсменов.                                     | -                               | -     | -     | -     | -     | -     | 1     | 1                                  | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     |
| 8                            | Правила, организация и проведение соревнований.   | -                               | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -                                  | -     | -     | -     | -     | 2     | 2     |
|                              | <b>ИТОГО:</b>   | 2                               | 2     | 2     | 2     | 4     | 4     | 6     | 6                                  | 6     | 8     | 8     | 8     | 10    | 10    |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |   |                                 |       |       |       |       |       |       |                                    |       |       |       |       |       |       |
| 1                            | Общая физическая подготовка   | 100                             | 100   | 90    | 90    | 88    | 88    | 52    | 52                                 | 52    | 34    | 34    | 34    | 30    | 30    |
| 2                            | Специальная физическая подготовка   | 100                             | 100   | 100   | 100   | 120   | 120   | 100   | 100                                | 100   | 80    | 80    | 80    | 150   | 150   |
| 3                            | Спортивно-техническая подготовка  | 104                             | 104   | 218   | 218   | 382   | 382   | 718   | 718                                | 718   | 1044  | 1044  | 1044  | 1366  | 1366  |
| 4                            | Психологическая подготовка  | В учебно-тренировочном процессе |       |       |       |       |       |       |                                    |       |       |       |       |       |       |
| 5                            | Судейская и инструкторская практика   | -                               | -     | -     | -     | -     | -     | -     | В процессе занятий и в сетке часов |       |       |       |       |       |       |
| 6                            | Контрольные испытания   | 2                               | 2     | 2     | 2     | 6     | 6     | 6     | 6                                  | 6     | 6     | 6     | 6     | 8     | 8     |
| 7                            | Участие в соревнованиях   | 4                               | 4     | 4     | 4     | 8     | 8     | 14    | 14                                 | 14    | 16    | 16    | 16    | 20    | 20    |
| 8                            | Восстановительные мероприятия   | -                               | -     | -     | -     | 16    | 16    | 40    | 40                                 | 40    | 60    | 60    | 60    | 80    | 80    |
|                              | <b>ИТОГО:</b>   | 310                             | 310   | 414   | 414   | 620   | 620   | 930   | 930                                | 930   | 1240  | 1240  | 1240  | 1654  | 1654  |
|                              | <b>ВСЕГО:</b>   | 312                             | 312   | 416   | 416   | 624   | 624   | 936   | 936                                | 936   | 1248  | 1248  | 1248  | 1664  | 1664  |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 1. Содержание и методика работы по предметным областям в рамках Программы с детьми дошкольного возраста.

Многолетние наблюдения за 4-6 летними детьми в группах детских спортивных школ убедили в реальной возможности работать с занимающимися такого возраста. Дети готовы к обучению с помощью специфических средств эстетической гимнастики, без преждевременного введения узкой специализации. Сокращение сроков предварительной подготовки имеет особенно неблагоприятные последствия, поскольку только на базе разносторонней общей физической подготовленности могут быть достигнуты стабильные и долговременные спортивные успехи.

Эстетическая гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, эстетическая гимнастика способствует также нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Специфические особенности эстетической гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей. Достигается это с помощью общей физической, технической, теоретической и психологической подготовки девочек 4-6 лет. Продолжительность раннего обучения составляет 2-3 года. В этот период, называемый этапом предварительной подготовки, идет постепенная специализация упражнений, т.е. приближение их по форме и характеру к упражнениям художественной гимнастики.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом (таблица № 3).

Таблица № 3

#### Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 4-6 лет

| 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 аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.                           | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.   |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.       | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.                  |

|  |   |
|--|---|
| устают.  |   |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов.                             | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.   |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.                      | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.  |

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределения учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении № 1 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

**Теоритические занятия.** На теоритических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом.

Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Так же обучающиеся контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- **подготовительной;**
- **основной;**
- **заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, висы, махи, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования

к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Применение игрового метода в обучение детей 4-6 лет**

Подвижные игры играют большую роль в развитие ребенка. Следует подбирать такие, которые воспитывают у детей высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых, некомандных игр. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока они не утратили заинтересованности к изученному ранее, что поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их индивидуальные особенности, физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка). Для того чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большей подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. при отборе игры следует помнить о наличие специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- Умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- Размещение игроков во время ее проведения;
- Определение ведущих;
- Распределение на команды;
- Определение помощников и судей;
- Руководства процессом игры;
- Окончание игры.

Перед объяснением детям следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывая о роли каждого игрока, его место. При объяснении и

проведении игры тренер может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру и сам, демонстрируя как лучше действовать в той или иной ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучше это делать во время специального перерыва, а игрокам в настоящее время оставаться на своих местах. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия. Ответственным моментом в руководстве подвижными играми есть дозирование физической нагрузки, определение которого есть более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание их переутомления, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; регулировать вес и количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствий, вводить кратковременные паузы для отдыха, уточнения, а так же анализа ошибок. Подвижные игры применяемые на учебно-тренировочных занятиях в виде спорта эстетическая гимнастика для детей 4-6 лет изложены в Приложении № 2 к настоящей Программе.

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать на этапе спортивно-оздоровительной подготовки 2 часов.

#### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

| Этапный норматив                  | Этап начальной подготовки |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Количество часов в неделю         | 6                         |
| Количество тренировок в неделю    | 3 - 4                     |
| Общее количество часов в год      | 312                       |
| Общее количество тренировок в год | 190                       |

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта эстетическая гимнастика**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта эстетическая гимнастика определяются в Программе и учитываются при:



- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

5. Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

9. С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта эстетическая гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

### **1. Общие требования безопасности:**

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным Федеральным стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

- тренер-преподаватель должен пройти инструктаж по охране труда и предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;
- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 4 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев

при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий эстетической гимнастики, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях эстетической гимнастики возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия, неточное и некоординированное выполнение броска; нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки;
  - для занятий эстетической гимнастики обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
  - о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
  - в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
  - обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
  - знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).
2. Требования безопасности перед началом занятий:
- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на ковровые покрытия, которые должны быть ровными, чистыми без разрывов;
- освещение зала должно быть не менее 200 люкс, температура – не менее 15-17°C, влажность – не более 30-40%, скорость движения воздуха 0,5 м/сек;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочного прогона обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта меры безопасности (группировка и т.д.);
- особое внимание на занятиях эстетической гимнастики, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- на занятиях эстетической гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь,

растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий эстетической гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

### **3. Материально-техническое обеспечение программы**

#### Спортивные помещения с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

| Наименование                          | Описание  | Количество |
|---------------------------------------|---|------------|
| Малый гимнастический спортивный зал   | 150,5 кв.м. (по договору о безвозмездном пользовании)                               | 1          |
| Большой гимнастический спортивный зал | 632,8 кв.м. (по договору о безвозмездном пользовании)                               | 1          |
| Раздевалки                            | 24,5 кв.м.; (по договору о безвозмездном пользовании)<br>10,6 кв.м.; (по договору о | 4          |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | безвозмездном пользовании);<br>40,28 кв.м.; (по договору о<br>безвозмездном пользовании);<br>3,6 кв.м.; (по договору о<br>безвозмездном пользовании) |   |
| Душевые | 3,3 кв.м.; (по договору о<br>безвозмездном пользовании)  | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта**

| № п/п   | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| <b>Основное оборудование и инвентарь</b>                        |   |                   |                    |
| 1   | Ковер гимнастический:<br>(13 х 13 м)                | штук              | 1                  |
| 2   | Скакалка гимнастическая                             | штук              | 18                 |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b> |   |                   |                    |
| 1   | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                    | комплект          | 4                  |
| 2   | Зеркало 12 х 2 м                                    | штук              | 1                  |
| 3   | Игла для накачивания спортивных мячей               | штук              | 1                  |
| 4   | Мат гимнастический                                  | штук              | 2                  |
| 5   | Пианино   | штук              | 2                  |
| 6   | Пылесос бытовой                                     | штук              | 1                  |
| 7   | Станок хореографический                             | комплект          | 1                  |
| 8   | Скамейка гимнастическая                             | штук              | 5                  |
| 9   | Стенка гимнастическая                               | штук              | 18                 |
| 10  | Тренажер универсальный малогабаритный               | штук              | 1                  |
| 11  | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук              | 1                  |
| <b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>       |   |                   |                    |
| 1   | Видеокамера   | комплект          | 1                  |
| 3   | Доска информационная                                | штук              | 1                  |
| 4   | Рулетка 20 м металлическая                          | штук              | 1                  |

#### **4. Психологическая подготовка в эстетической гимнастике**

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. кроме того, психологическая подготовка решает задачи формирования и

совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

**В системе психологической подготовки принято выделять:**

- Базовая психологическая подготовка, которая включает в себя:
- Развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, памяти, воображения);
- Развитие профессионально важных способностей (координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу);
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности);
- Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно-волевая подготовка и нравственно-эстетическая воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: лекции и беседы, разъяснения и убеждения, моделирования соревновательной ситуации через игру, личный пример и выразительные примеры выдающихся спортсменов, самонаблюдения и самоанализы, поощрение и наказание, стимулирование и др.

Психологическая подготовка к тренировкам:

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки решает две основные задачи:

- Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическую подготовка к соревнованиям:

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.

- Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
- Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
- Совершенствование методики само регуляции психических состояний.
- Формирований эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
- Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

#### После соревновательная психологическая подготовка:

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При успехе спортсмен переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательность к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении – огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленности, безразличием.

В обоих случаях необходима после соревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- Разбор результатов соревнований.
- Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
- Постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее.
- Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.



#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

**1. Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

**2. Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения (9 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

**3. Контрольные упражнения и нормативы** для промежуточной оценки результатов освоения Программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки в группах, занимающихся видом спорта эстетическая гимнастика, включают в себя:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.**

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
|------------------------|--------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| качество                      |   |
| Гибкость                      | И.П. – сед ноги вместе.<br>Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые<br>(фиксация не менее 5 с)   |
|                               | Упражнение «рыбка»:<br>И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках<br>со сгибанием ног, колени вместе<br>(расстояние между лбом и стопами не более 10 см)        |
| Силовые способности           | Подъем туловища из положения лежа в положение сидя,<br>руки вдоль тела<br>(не менее 8 раз)  |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые,<br>высота от пола не менее 5 см за 20 с<br>(не менее 10 раз)  |
| Координационные способности   | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед,<br>стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.<br>Выполняется с обеих ног.<br>(фиксация не менее в течение 3 с) |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта эстетическая гимнастика**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 2               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 3               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 2               |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**4. Результаты освоения теоретической части Программы** оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях эстетической гимнастики.

**5. Требования к результатам освоения Программы**, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта принимается администрацией Учреждения на основании протокола соревнований по виду спорта.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике [Текст]/ Госкомспорт СССР – Москва, 1989.
2. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений [Текст]/ ФиС – Москва, 1967.
3. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе [Текст]/ СПбГАФК им. Лесгафта – Санкт-Петербург, 1987.
4. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура» [Текст]/ Издательство СКАГС – Ростов-на-Дону, 2006.
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике [Текст]/ Учебно-методическое пособие – Москва, 2006.
6. «Правила соревнований по виду спорта эстетической гимнастике», утвержденные Международной федерацией эстетической групповой гимнастики (IFAGG) [Текст]/ Технический комитет по эстетической гимнастике – Москва, 2013.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры [Текст]/ ФиС – Москва, 1991.
8. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст]/ ГИФК – Краснодар Край, 1988.
9. Плеханова М.Э., Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта: монография [Текст]/ М.Э. Плеханова - Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006.
10. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике [Текст]/ Материалы международной практической конференции – Шуя, 2005.
11. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях: Учебное пособие [Текст]/ А.В. Плешкань, М.А. Говорова – Москва, 1999.
12. Сурков Е.Н., Психомоторика спортсмена [Текст]/ ФиС – Москва, 1984.
13. Фрэнс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология [Текст]/ Прогресс, вып. 5 – Москва, 1975.
14. Асташина М.П., Физическое воспитание детей 3-7 лет в традициях русской народной культуры: монография [Текст]/ М.П. Асташина – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010.
15. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет: практическое пособие [Текст]/ ТЦ Сфера – Москва, 2009.
16. Вайсвалавичене В.Ю., Структура средств, методов и условий развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет [Текст] / В.Ю. Вайсвалавичене, автореф. дис. канд. пед. наук – Москва, 2015.

17. Воротилкина И.М., Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/ И.М. Воротилкина – Москва, 2004.
18. Конеева Е.В., Детские подвижные игры [Текст]/ под ред. Е.В. Конеевой – Ростов-на-Дону, 2006.
19. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст]/ Н.Ф. Дик – Ростов-на-Дону, 2005.
20. Ермак Н.Н., Физкультурные занятия в детском саду: Творческая школа для дошколят [Текст]/ Ермак Н.Н. – Ростов-на-Дону, 2004.
21. Гаврилова В.В., Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий [Текст]/ Учитель – Волгоград, 2009.
22. Котелевская А.В., Методика развития физических качеств детей 3-6 лет с использованием тренировочных устройств: автореф. диссерт. [Текст]/ – Хабаровск, 2010.
23. Кузьменко М.В., Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие [Текст]/ МГАФК – Москва, 2007.- 116 с.
24. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст]/ Л.И. Пензулаева – Москва, 2001.
25. Соколова Л.А., Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет [Текст]: пособие/ Л. А. Соколова., Учитель – Волгоград:, 2015.
26. Туманян Г.С., Текущие тренировочные планы [Текст]/ Г.С. Туманян, В.В. Гошин, С.К. Харацидис., Советский спорт – Москва, 2002.
27. Ивановский Н.П., Бальный танец 16-19 веков [Текст]/ Н.П.Ивановский; худ. С.Горячев, оформл. С.Плаксина. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
28. Художественная гимнастика. Учебник для преподавателей и студентов институтов физической культуры. [Текст]/ Автор и составитель Л.А. Карпенко – Москва, 2003.
29. Боттомер, П. Учимся танцевать: Пер. с англ. [Текст]/ П. Боттомер. – Москва: Экмо-Пресс, 2001.
30. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст] / Н.А. Вихрева. – Москва: (б.и.), 2004.
31. Гусев Г.П., Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. [Текст]/ Г.П. Гусев – Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
32. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. «Дополнительное образование детей: методическая служба» [Текст]/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко – Ростов-на-Дону: Издательство «Учитель», 2005.
33. Самсонов, И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст]/ И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации эстетической гимнастики России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vfeg.ru/>
3. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
4. Официальный сайт Департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
6. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

### Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».

| Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета  | Краткое содержание изучаемого материала   |
|--|---|
| Физическая культура и спорт в России   | Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм | Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена   | Понятие о гигиене. Личная гигиена юной гимнастки; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий художественной гимнастики. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания юной гимнастки. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия художественной гимнастики – один из методов закаливания. Режим юной гимнастки. Роль режима для гимнастки. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юной гимнастки.  |
| Врачебный контроль.  | Понятие о врачебном контроле и особой роли его юной гимнастки. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастики.   |
| Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки   | Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Характеристика предстартового состояния гимнастки в период  |

|  |   |
|--|---|
|  | подготовки и во время соревнований.   |
| Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь | Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий эстетической гимнастики: ковровое покрытие, медицинские веса, скакалки, скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: подушки-маты, вертушки, спортивный костюм, утепленный костюм, кроссовки/кеды, шапочка. |

## Предметная область 2. «Общая физическая подготовка».

| Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины | Краткое содержание изучаемого материала  |
|---|--|
| Строевые и порядковые упражнения                                      | Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт, выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.   |
| <b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>                       |  |
| Упражнения для рук и плечевого пояса                                  | Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.   |
| Упражнения для туловища   | Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие рук и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальевидные) и др.  |
| Упражнения для формирования правильной осанки                         | Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке; захват мелких предметов сводом стопы. |



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Упражнения для ног                 | В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.   |
| Упражнения для рук, туловища и ног | В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.   |
| Упражнения на расслабление         | Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.   |
| Дыхательные упражнения             | Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. |
| Упражнения для всех частей тела    | Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.                          |

### 1. Сюжетные игры

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

«Поезд» - стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – локомотив, остальные – вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «пуф-паф», а при сигнале «ту-туу» поезд останавливается.

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

«Кто быстрее попадет в домик?» - дети распределяются в «домиках» (разноцветных обручах, лежащих на полу). По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет» - игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». Мышки бегают на четвереньках, скачут и танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первый шевельнется, того он и хватает.

«Кума лиса, выходит». Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети «цыплята» идут мягким шагом или высоким шагом с плавным движением рук 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».

### 2. 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.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Тренер становится на расстоянии 10-12 метров от детей. При словах «идите ко мне» дети бегут к ней. Того кто прибежал первым, тренер хвалит.

«Пройти по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, дети стараются пройти, по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибок?

«Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

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

«Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

### **3. 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 перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоит вдоль скамейка, а на расстоянии 1 метр от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

### **4. Малые подвижные игры**

«Мячи с поля!». Площадка делится на два поля, дети – на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно  $\frac{1}{3}$  от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей – круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

### **5. Эстафетные игры**

«Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

«Ты разносишь, я собираю». Участницы строятся в две колонны. Перед каждой колонной – круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4-5 метра очерчиваются по три маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1-2 метра от стены. Первая девочка бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая ловит мяч и снова бросает в стену.

## **VI. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕН**