государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области

Юридический адрес: 445554 Самарская область, муниципальный район Приволжский,

с. Заволжье, ул. Школьная, дом 22

тел/факс 8(84647)97447 e-mail: zavolzh\_sch\_prv@samara.edu.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО: естественно-научного направленияПротокол № 2 от «29» августа 2022 г.Председатель МО:.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.Г. Антонова (подпись) | Провереноответственный за УВР.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.П. Оленина (подпись)«29» августа 2022 г. | УтверждаюДиректор ГБОУ ООШ с. Заволжье Приказ №111- од от*«31» августа 2022 г.*.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ И.А. Шишина(подпись)«31» августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

для 9 – 10 лет

начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

**с. Заволжье 2022 г.**

# Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующей ***нормативно-правовой базы***:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) (устанавливает основные принципы и регулирующие нормы);
* Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
* Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
* "Примерная основная образовательная программа начального общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015);
* "Примерная основная образовательная программа основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020);
* Примерной рабочей программы по внеурочной деятельности ВинерИ.А.. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер,Н. М. Горбулина, О. Д.Цыганкова;под.ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021 (устанавливает конкретное содержание и объем по каждому курсу внеурочной деятельности);
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до2025г.
* Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности ГБОУ школа с. Заволжье 2022 г.
* Учебным и воспитательным планами ГБОУ школа с. Заволжье на 2022 -2023 уч. г.

Рабочая программа ВД «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

 спортивно-оздоровительного направления создана для помощи обучающимся в достижении ими планируемых результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательнуюпрограммуподготовкилюбогоспортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностейдетейипоказанапрактическивсем.

**Цель** занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

### Задачи занятийгимнастикой:

1. Укреплениездоровьяигармоничноеразвитиедетей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальноеразвитиефизическихкачеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активнойсамореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа при занятиях 1 раз в неделю.

 Основной *формой* организации внеурочной деятельности по программе «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

 является учебное занятие. Продолжительностьучебногозанятия 40 минут

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики—художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

*Ведущая технология:* здоровьесберегающая.

Впрограмме1—4-гогодовобученияиспользуютсяуникальныевозможностихудожественнойиритмическойгимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко иестественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки,танцевальныедвижения;получаютнавыкисамостоятельнойработы.Уних вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

**СТРУКТУРАУЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГОЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Частьзанятия** | **Упражнения** | **Продолжительность части** |
| Вводная | Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки | 7—10мин |
| Основная (тренировочный процесс начальной подготовки) | Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, атак же упражнения акробатики, упражнения с предметами | 20—25мин |
| Заключительная | Музыкально – танцевальные и спортивные игры, эстафеты | оставшееся время |

Для обучения по данной программе используются различные *методы*: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером или демонстрация учебного видеоролика, выполнениеупражненийдетьми.

Отработкаупражненийдолжнапроводитьсясэффективнымконтролемисходныхипромежуточныхположенийиприменениемпомощи:фиксации,поддержки,подталкивания,подкрутки,ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино»ит.п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

 Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполненияупражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.Этопозволитзанимающимсяправильновыполнитьупражнение,слышатьмузыкуичувствоватьритм.

Приорганизациизанятийважноиспользовать*принципымоделирования*, т. е. применять в тренировочном процессе различныеварианты*соревновательнойдеятельности*.

В программе предлагаются *игры*, которые являются базовыми.Наихоснове,длятогочтобыразнообразитьзанятия,преподавателипредлагаютдетямвыполнять*творческиезадания*, *психорегулирующие тренировки* и отвлекающие мероприятия.

Преобладающий*формой текущегоконтроля* является проверка техники выполнения упражнения в различных видах (разделах) программного материала.

*Подведение итогов* по результатам освоения Программы «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой» в конце каждого года обучения организуется через участие в предметной олимпиаде по физической культуре; подготовку и демонстрацию гимнастических номеров для участия в различных мероприятиях; участие в соревнованиях.

В основе программы — авторскаяметодикаИ. А. Винер. Программа апробирована в образовательных организациях Москвы врамках дополнительногообразования.

В работе используется учебно-методическая литература:

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2021;
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

# Планируемые результаты освоения учебногопредмета, курса

Всоответствиистребованиямик результатамосвоенияосновнойобразовательнойпрограммыначального и основного общегообразованияФедеральногогосударственногообразовательногостандартаданная рабочая программанаправленанадостижениеучащимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре в рамках раздела «Гимнастика».

**Результатами обучения**  является овладение учащимися содержанием курса гимнастики, как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития своего организма, получения личностных, метапредметных и предметных результатов, среди которых особенно можно отметить:

* укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;
* развитие физических качеств, соответствующих сенситивному периоду развития детей начальной школы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной форме;
* активное развитие мышления, памяти, творческих способностей, самостоятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

**Универсальными компетенциями** **учащихся** по программе являются:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

– умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса:**

Содержание программы «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

 направлено на  воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты.**По окончании курса внеурочной деятельности «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

 учащиеся должны уметь:

– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр (в т.ч. музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр), спортивных эстафет и соревнований;

– объяснять в доступной форме технику  выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

– находить,  анализировать  ошибки и  исправлять их;

– выполнять гимнастические, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении  упражнений;

– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой  и соревновательной  деятельности.

**Планируемые результаты для обучающихся 4 класса**

# *Личностныерезультаты*

* формированиечувствагордостизасвоюРодину,российскийнародиисториюРоссии,осознаниесвоейэтническойинациональнойпринадлежности;
* формированиеуважительногоотношенияккультуредругихнародов;
* развитиемотивовучебнойдеятельностииличностныйсмыслучения,принятиеиосвоениесоциальнойролиобучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственнойотзывчивости,пониманияисопереживаниячувствамдругихлюдей;
* развитиенавыковсотрудничествасосверстникамиивзрослымивразныхсоциальныхситуациях,умениене создаватьконфликтыинаходитьвыходыизспорныхситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основепредставленийонравственныхнормах,социальнойсправедливостиисвободе;
* формированиеэстетических потребностей,ценностейичувств;
* формированиеустановкинабезопасный,здоровыйобразжизни.

# *Метапредметныерезультаты*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,поискасредствеёосуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия всоответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболееэффективныеспособыдостижениярезультата;
* определение общейцели и путей её достижения; умение договариваться ораспределениифункцийи ролей всовместнойдеятельности;осуществлятьвзаимныйконтроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение иповедениеокружающих;
* готовностьконструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторонисотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов иявленийдействительностивсоответствииссодержаниемконкретногоучебногопредмета;
* овладениебазовымипредметнымиимежпредметнымипонятиями,отражающимисущественныесвязииотношениямеждуобъектамиипроцессами.

# *Предметныерезультаты*

* формирование первоначальных представлений о значении физической культурыдляукрепления здоровья человека (физического,социального и психического), о еёпозитивном влиянии на развитие человека (физическое,интеллектуальное,эмоциональное,социальное),офизическойкультуреиздоровьекакфакторахуспешнойучёбыисоциализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режимдня,утренняязарядка,оздоровительныемероприятия, подвижныеигрыит.д.);

* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),показателямиразвития основных физических качеств(гибкости, силы,быстроты,выносливости,координации).

***Знания***

# Выпускникнаучится:

* ориентироватьсявпонятиях«гимнастика»,«режимдня»;характеризоватьназначение утренней зарядки,подвижныхигр,занятийспортомдляукрепленияздоровья,развитияосновныхфизическихкачеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий гимнастикойнауспешноевыполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитиефизическихкачеств (равновесие,гибкость)идемонстрироватьфизическиеупражнения,направленныенаихразвитие;
* характеризоватьспособы безопасного поведения
* ориентироватьсявпонятии«физическаяподготовка»:характеризоватьосновныефизическиекачества(силу,быстроту,выносливость на занятиях гимнастикойиорганизовыватьместазанятийгимнастикой иподвижнымииграми(каквпомещениях,такинаоткрытомвоздухе).

# *Способы физкультурнойдеятельности*

Выпускникнаучится:

* отбиратьупражнениядлякомплексовутреннейзарядкииразминкиивыполнятьихвсоответствиисизученнымиправилами;
* организовыватьипроводитьподвижныеигрыипростейшиесоревнованиявовремяотдыха на открытом воздухеи в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдатьправилавзаимодействиясигроками;
* измерятьпоказателифизическогоразвития(ростимассатела)ифизическойподготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощьютестовых упражнений;вестисистематическиенаблюдениязадинамикойпоказателей.гибкость)идемонстрироватьфизическиеупражнения,направленныенаихразвитие;
* характеризоватьспособы безопасного поведения на занятиях гимнастикойиорганизовыватьместазанятийфизическимиупражнениямииподвижнымииграми(каквпомещениях,такинаоткрытомвоздухе).

# *Физическоесовершенствование*

Выпускникнаучится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушенияосанки,упражнения на развитие физических качеств «гибкости» и «равновесия»);
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьигровыедействияиупражненияизподвижныхигрразнойфункциональнойнаправленности

- выполнять тестовые нормативы на гибкость, предусмотренныхВсероссийскимфизкультурно-спортивнымкомплексом«Готовктрудуиобороне»(ГТО).

# Содержание учебного предмета, курса

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАНДЛЯ 4 КЛАССА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиетемы(раздела)** | **Количествочасов** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | Вводноезанятие | **1** | — |
| **2** | Теоретическаяподготовка | **2** | — |
| **3** | Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка | — | **25** |
| 3.1 | Гимнастическиеупражненияикомплексы | — | 13 |
| 3.2 | Акробатическиеупражнения | — | 5 |
| 3.3 | Хореографическаяподготовка |  | 3 |
| 3.4 | Работаспредметами | — | 4 |
| **4** | Упражненияклассификационнойпрограммы | - | **3** |
| **5** | Музыкально-сценические,музыкально-хореографическиеигры,спортивныеэстафеты | — | **3** |
| **6** | Подведениеитогов,показательныевыступленияитестирование | Поспециальномуплану |
|  | **Итого** | **3** | **31** |
| **Всего** | **34** |

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Вводноезанятие.

Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательныевыступлениягимнасток.

### Теоретическаяподготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательныхпрограмм.

Гигиеническиеосновызанятий:режимдня,режимпитанияи личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход заинвентарем.

Требованиятехникибезопасностиназанятиях.

### Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка.

Организациясамостоятельныхтренировок.

Оказаниесодействияипомощиребенкувопределениигимнастических,акробатическихупражнений,хореографических(танцевальных)движенийдлявключениявпрограммусамостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основныхфизическихкачеств.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличенияфизической нагрузки при разминках и совершенствования выполненияупражнений.

В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировоксучетомкоррекцииразвитиясвоихфизическихкачеств;осваиваетправильноедыханиепривыполненииупражнений.

#### Гимнастическиеупражненияикомплексы.

Освоениеновыхупражненийповидамразминки:

* партернаяразминка:упражнениядлярастяжкизаднейповерхностибедраивыворотностистоп(«Арлекино»,«Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышцбрюшногопресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклонывстороны(«Коромысло»);
* разминкауопоры:растяжкаспомощьюрукивперед,назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу однойноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Раз-ножка»на45°и90°(впередивсторону),«Пружинка».

Упражнениядляразвитияравновесия:обучениеравновесиюбезопорынаполнойстопеинавысокихполу-пальцах;равновесие«Арабеск»(«Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед,назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутымиво время полуповорота ногами: прыжок в группировкес полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжокв позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногамиисразбега;прыжок«шагом»толчкомдвумяногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назадв опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назадвопоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ногивразличныхпозициях—«Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинатьсвращенийвсеготелавпростейшейпозиции).

#### Акробатическиеупражнения.

Закреплениевыполненияакробатическихупражненийнаосновеизученныхподготовительныхэлементов:

* кувыркивперед,всторону,назад—«Колобок»;
* стойканалопатках«Березка»;
* стойканалопаткахспоследующимпереворотомнаодноколено;
* «Мост»ивыходиз«Моста»;
* Переворот боком«Колесо».

Разучивание новых упражнений:«Мост»ивставаниеизэтого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать«Мост»вопоренаоднойноге),«Мост»напредплечьях,

«Мост»на предплечьях с последующим переворотом назадв стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат);переворотбоком(детисхорошейкоординациеймогутосваиватьпереворотбокомнаоднойрукеипереворотбокомсопоройнапредплечья).

#### Хореографическаяподготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаг и с подскоками впереди с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируяподмузыкальныйфрагмент.

#### Работаспредметами.

Выполнения вращений со скакалкой, обручем,подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей»вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Изучениетехникивращенияскакалкиввертикальнойплоскостисправаналевоинаоборот(«Восьмерка»); небольшихбросковобруча(колец)вгоризонтальнойплоскости(«Тарелочка»);бросковспереворачиваниемобручавокругосивполете(«Вертушка»);переброскимячасладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мячапополу(«Колобок»по полу); переката мяча по двум рукамнагрудь(«Колобок»поруке);переката мяча с ладони нагрудь;работы с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка»,«Спираль»,«Змейка».

Педагогвпроцессезанятийспредметамиконтролируетправильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локтиивы тянутые стопы).

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнениеболеесложныхритмовв2—4такта.

### Музыкально-сценические,музыкально-хореографическиеигры,спортивныеэстафеты.

Музыкально-сценическиеимузыкально-хореографическиеигрыиспользуютсядлясозданияопределенныхобразов.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнениезаданийвпроцессеигры.

### Упражненияклассификационнойпрограммы.

Комбинацииэлементови связок с предметом. Комбинации упражненийс элементами акробатики. Комбинации простых танцевальныхформ движений с несложным композиционным построением.

### Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируютразученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

Класс: 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел/Тема** | **Количество часов/номер занятия** | **Результат** *(в рамках конкретной указанной темы)* |
| Вводноезанятие | **1/1** | Гигиеническиеосновызанятий:режимдня,режимпитанияи личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход заинвентарем. Требованиятехникибезопасностиназанятиях. |
| Теоретическаяподготовка | **2/2-3** | Обучающиеся овладевают сведениями об основах художественной и ритмической гимнастики, правилах проведения соревнований. Обсуждают постановку показательныхпрограмм. |
| Основы художественной и ритмической гимнастики.  | 1/2 |
| Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ. | 1/3 |
| Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка (в водной части каждого занятия) | **25/4-28** | Организация детьми самостоятельныхтренировок.Закрепление пройденного материала с учетом увеличенияфизической нагрузки при разминках и совершенствования выполненияупражнений.В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполненияфизическихупражнений;умениеподбиратьупражненияи составлять из них комплексы для самостоятельных тренировоксучетомкоррекцииразвитиясвоихфизическихкачеств;осваиваетправильноедыханиепривыполненииупражнений. |
| **Гимнастическиеупражненияикомплексы** | **13/4-16** | Обучающийся осваивает упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино»,«Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышцбрюшногопресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»).Обучающиеся осваивают растяжку с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу однойноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90°(впереди в сторону), «Пружинка».Дети обучаются равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полу-пальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»)Обучающиеся осваивают упражнения «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутымиво время полуповорота ногами: прыжок в группировкес полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжокв позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок«шагом»толчком двумя ногами.Обучающиеся осваивают наклон туловища назадв опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назадвопоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ногивразличныхпозициях—«Свечка»).Обучающиеся осваивают повороты в различных позициях, начинаясвращенийвсеготелавпростейшейпозиции. |
| Партерная разминка | 1/4 |
| Партерная разминка | 1/5 |
| Разминка у опоры | 1/6 |
| Разминка у опоры | 1/7 |
| Упражнениядляразвитияравновесия | 1/8 |
| Упражнениядляразвитияравновесия | 1/9 |
| Упражнения для развития прыгучести | 1/10 |
| Упражнения для развития прыгучести  | 1/11 |
| Упражнения для развития прыгучести  | 1/12 |
| Упражнения для развития гибкости | 1/13 |
| Упражнения для развития гибкости | 1/14 |
| Повороты | 1/15 |
| Повороты | 1/16 |
| **Акробатическиеупражнения** | **5/17-21** | Выполнение детьми акробатическихупражненийнаосновеизученныхподготовительныхэлементов: кувыркивперед,всторону,назад—«Колобок»;стойканалопатках«Березка»;стойканалопаткахспоследующимпереворотомнаодноколено;«Мост»ивыходиз«Моста»;переворотбоком«Колесо».Разучиваниеобучающимисяновыхупражнений:«Мост»ивставаниеизэтого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать«Мост»вопоренаоднойноге).Демонстрация обучающимисяновых упражнений «стойка на руках» и «переворот» боком. |
| Закреплениевыполненияакробатическихупражненийнаосновеизученныхподготовительныхэлементов. | 1/17 |
| «Мост»ивставаниеизэтого положения  | 1/18 |
| «Мост»на предплечьях с последующим переворотом назадв стойку на коленях | 1/19 |
| Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат) | 1/20 |
| Переворотбоком(детисхорошейкоординациеймогутосваиватьпереворотбокомнаоднойрукеипереворотбокомсопоройнапредплечья) | 1/21 |
| **Хореографическаяподготовка** | **3/22-24** | Повторениетанцевальныхшагов,основныхэлементовтанцевальныхдвижений.В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируяподмузыкальныйфрагмент. |
| * Шагисподскокамивпередисповоротом;шагигалопа;«Полька»;танцевальноедвижение«Ковырялочка»
 | 1/22 |
| * Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русскиетанцы«Припадания»,«Пяточки»
 | 1/23 |
| Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русскиетанцы«Припадания»,«Пяточки» | 1/24 |
| **Работаспредметами** | **4/25-28** | Демонстрацияобучающимисяновых упражнений со скакалкой, мячом и лентой. |
| Выполнения вращений со скакалкой, подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку(«Воробей»вперед)исериювысокихпрыжковчерезскакалку(«Астронавт») | 1/25 |
| Изучениетехникивращенияскакалкиввертикальнойплоскостисправаналевоинаоборот(«Восьмерка»)  | 1/26 |
| Изучениетехники переброскимячасладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мячапополу(«Колобок»по полу); переката мяча по двум рукамнагрудь(«Колобок»поруке);переката мяча с ладони нагрудь | 1/27 |
| Упражнения с лентой с лентой — полный проход лентывбольшиекругивлицевойплоскости,«Метелочка»,«Спираль»,«Змейка» | 1/28 |
| Упражненияклассификационнойпрограммы | **3/29-31** | Овладение детьми комбинацийэлементови связок с предметом, упражненийс элементами акробатики, комбинации простых танцевальныхформ движений с несложным композиционным построением. |
| Комбинации простых танцевальныхформ движений с несложным композиционным построением | 1/27 |
| Комбинацииэлементови связок с предметом | 1/28 |
| Комбинации упражненийс элементами акробатики | 1/29 |
| Музыкально-сценическиеимузыкально-хореографическиеигры,спортивныеэстафеты | **3/32-34** | Овладение детьми правил и техники выполнения музыкально-сценическихимузыкально-хореографическихигр,спортивныхэстафет и их самостоятельного судейства. |
| Подвижныеимузыкально-танцевальныеигры:«Зайканалужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценическиепостановки:«Маленькиемышкипрячутсяоткошки»,«Музыкальныйпаровозик»,«Веселыйкруг» | 1/32 |
| Спортивныеэстафеты. | 1/33 |
| Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет | 1/34 |
| **ИТОГО: 34 часа** |