

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 19 г. Пензы
«Катюша»
Протокол от «30»августа 2023г. №3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детского сада
№ 19 г. Пензы «Катюша»
_____ Л.Н.Воробьева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»**

Программа ориентирована на детей от 5 до 6 лет.
Срок реализации – сентябрь-май

Автор – Аристова Вера Борисовна,
воспитатель

Пенза 2023

Содержание:

1.	Пояснительная записка.....	с. 3-4
2.	Учебный план.....	с. 5
3.	Календарный график учебного процесса.....	с. 6
4.	Рабочая программа.....	с. 7- 16
5.	Использованная литература.....	с. 17

Пояснительная записка.

Гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Актуальность и новизна дополнительной общеобразовательной программы.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Для современного государства главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

В Концепции дошкольного воспитания отмечается, что воспитание ребенка дошкольного возраста должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии. Дети отличаются от нас, взрослых, тем, что они постоянно ощущают в себе бесконечную энергию и используют в полной мере возможности своего тела, свободного и раскованного в движениях. В ходе многочисленных исследований установлено, что физическая активность стимулирует интеллектуальное развитие, особенно в детском возрасте.

Детям младшего дошкольного возраста доставляет определенную трудность сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду. Более других привлекают детей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям.

Значительно повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения по гимнастике для дошкольников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных. Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных занятий. Поэтому в нашем ДУ была разработана дополнительная общеобразовательная программа по «Художественной гимнастике» для детей 5-6 лет. Благодаря художественной гимнастике увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Занятия гимнастикой снижают физическое и эмоциональное напряжение, повышают общую двигательную активность. Большинство упражнений в художественной гимнастике направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость, старательность и дисциплинированность.

Программа носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Цель программы: укрепление здоровья, гармоничного развития детей, физического и творческого начала.

Задачи:

1. учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
2. учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
3. обучать рациональной технике двигательных действий, формирование умений и навыков и связанных с этим знаний в избранном виде деятельности;
4. укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость;
5. развивать творческие способности и раскрывать потенциал ребенка в грациозности, пластики, ритмики движений и гимнастических упражнений;
6. воспитывать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
7. воспитывать гармонично развитых детей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Формы и режим занятий:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на один год обучения детей в возрасте 5-6 лет. Занятия подгрупповые по 10-15 человек, проводятся два раза в неделю во вторую половину дня продолжительностью 25 минут.

Материальное обеспечение программы.

Для занятий необходимы:

1. Коврики для занятий;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Обручи.
4. Скакалки.
5. Аудио - аппаратура.
6. Маты.

Учебный план

№	Тема	Количество часов	Сроки
1.	"Основы гимнастики"	18	Сентябрь, декабрь, март, май
2.	"Стретчинг"	6	Октябрь, декабрь, май.
3.	"Йога"	8	Октябрь, январь, март, апрель, май
4.	"Ритмопластика"	4	Октябрь, Декабрь.
5.	"Ритмическая гимнастика"	4	Декабрь, Май.
6.	"Аэробика"	6	Ноябрь, Февраль, Апрель.
7.	"Суставная гимнастика"	8	Сентябрь, Октябрь, Январь, Апрель.
8.	"Акробатика"	10	Ноябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Апрель.
9.	"Шейпинг"	4	Март, Апрель
Итого		72	

Рабочая программа «Художественная гимнастика»

Цель программы: укрепление здоровья, гармоничного развития детей, физического и творческого начала.

Задачи:

1. учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
2. учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
3. обучать рациональной технике двигательных действий, формирование умений и навыков и связанных с этим знаний в избранном виде деятельности;
4. укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость;
5. развивать творческие способности и раскрывать потенциал ребенка в грациозности, пластике, ритмики движений и гимнастических упражнений;
6. воспитывать эстетическое восприятие двигательной деятельности;
7. воспитывать гармонично развитых детей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны научиться:

1. Правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. Тестирование и контрольное занятие - используемые формы оценивания уровня знаний воспитанников. Оценивание происходит по 5 бальной системе.

Система контроля и оценивания результатов.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Руководитель кружка должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития ребенка.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.
(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916)).

1.Бег 30 метров с высокого старта. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет см от пола). Регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число см, тем выше гибкость ребенка.

5.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

Таблица оценок физической подготовленности для детей 5-6 лет

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см)						
5	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	2	4	7	6	7 и ниже	8 и ниже
6	3	4	5	6	6 и ниже	8 и ниже
Тест 5. Мост (из произвольного положения) в баллах						
	1 балл	0,8 – 0,6 баллов	0,5 баллов	0,2-0,1 балл	0 баллов	
5-6	Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов	Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	

Этапы занятия:

1. подготовительные упражнения;
2. упражнения гимнастики;
3. игровые и музыкальные импровизации.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу. Основной формой подведения итогов реализации дополнительной программы: участие в текущих тестах и открытых занятиях, видимое развитие данных.

Программа по гимнастике состоит из 9 разделов:

1. "Основы гимнастики" - направлены на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. В этот раздел включены гимнастические игры и задания, развивающие у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике. Знакомство с гимнастическими предметами.

2. "Стретчинг" - раздел нетрадиционной гимнастики, который состоит из средств, для развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями.

3. "Йога" - направлена на формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. В раздел

включены комплексы упражнений и позы, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов. Растягивание позвоночника и мышц ног.

4. "Ритмопластика" - состоит из ритмических и пластических игр и упражнений, призванных обеспечить развитие естественных психомоторных способностей детей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

5. "Ритмическая гимнастика" - направлена на формирование у детей чувства ритма, умения двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.

6. "Аэробика" - направлена на развитие координации движений, двигательной памяти, укрепление костной системы детей и формирование школы движений. В разделе осваиваются основные движения аэробики, раскрывается содержание и структура занятий.

7. "Суставная гимнастика" - Задачей данного раздела является не только повышение уровня подвижности суставов, но и укрепление самих суставов и мышц, развитие координации движений и умения согласовывать свои двигательные действия с другими детьми.

8. "Акробатика" - состоит из разнообразных акробатических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие всех двигательных способностей будущего танцора.

9. "Шейпинг" - направлен на формирование понятий и положений эстетики человеческого тела и двигательной пластики. Силовые упражнения.

Занятие гимнастики проводится для улучшения физических данных воспитанников, таких как выворотность ног, шаг, подъем, гибкость, прыжок; для приобретения ими мышечной силы, выносливости и гибкости тела. В программу включены упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного экзерсиса. Обязательным на каждом занятии являются упражнения на силу брюшного и бокового пресса, мышц спины и отжимания. Так же в занятие входят упражнения на координацию и равновесие корпуса, элементы спортивной гимнастики: «колесо», «мостик», кувырок, наклоны. Основной задачей предмета является воспитание навыка профессиональной осанки. Предмет гимнастика может сопровождать процесс обучения в течение всего курса обучения.

Классификация средств художественной гимнастики

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны-взмахи; акробатические элементы; шаги, бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы с входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.

Физическая подготовка занимающихся.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на - общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Задачи	Содержание занятий	Оборудование
Сентябрь			
1-2	Сформировать представления детей о художественной гимнастике. Обучать подготовительным упражнениям к группировке. Воспитывать интерес к занятиям.	«Основы гимнастики». Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на занятиях. Знакомство с предметами, инвентарем и уходом за ними.	Скакалки, обручи, мячи, маты.
3-4	Сформировать представления детей о художественной гимнастике. Развивать гибкость и координацию. Воспитывать интерес к занятиям.	«Основы гимнастики». Диагностика физической подготовленности детей.	Маты, гимнастическая скамейка.

5-6	Обучать подготовительным упражнениям к группировке. познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. ознакомить детей с перекатами. Развивать быстроту. Воспитывать дисциплинированность.	«Суставная гимнастика». Выполнение подготовительных упражнений к группировке, в различных положениях. Выполнение перекатов.	Маты
7-8	Развивать гибкость и координацию. Обучать детей упражнению «Корзинка». Воспитывать интерес к занятиям.	«Йога», растяжка, ОФП.	Коврики
Октябрь			
1-2	Обучать гимнастическим элементам. Совершенствовать подводящие упражнения к кувырку вперед. Воспитывать дисциплинированность.	«Основы гимнастики». Выполнение подводящих упражнений к кувырку вперед, перекатов и группировки из различных положений.	Маты
3-4	Обучать удержанию правильной осанки. Развивать чувств ритма, пластики движений. Воспитывать интерес к занятиям.	«Ритмопластика», ОФП на полу.	Коврики
5-6	Обучать детей упражнению «Колечко». Способствовать развитию гибкости и подвижности суставов. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений.	«Суставная гимнастика», ОФП.	Коврики
8-9	Обучать подготовительным упражнениям к «Мостику». Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Воспитывать дисциплинированность.	"Стречинг", упражнения со скакалкой.	Маты, скакалки
Ноябрь			
1-2	Развивать гибкость и координацию. Совершенствовать подводящие упражнения к кувырку вперед. Воспитывать интерес к занятиям.	"Акробатика", растяжка, ОФП.	Коврики, маты.
3-4	Развивать двигательную память. Совершенствовать кувырок вперед. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений.	«Аэробика», упражнения с обручем.	Обручи
5-6	Обучать удержанию правильной осанки и навыку правильного дыхания при выполнении упражнений. Развивать концентрацию внимания и памяти. Воспитывать дисциплинированность.	"Йога", упражнения со скакалкой. ОФП на полу.	Коврики, скакалки
7-8	Обучать гимнастическим элементам.	«Основы гимнастики», ОФП	Коврики

	Развивать гибкость и координацию. Воспитывать навык правильной осанки.	на полу.	
Декабрь			
1-2	Обучать умению двигаться легко и красиво. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений. Совершенствовать разученные акробатические упражнения.	«Ритмическая гимнастика», ОФП	Маты
3-4	Обучать гимнастическим элементам. Способствовать развитию гибкости. Воспитывать дисциплинированность.	«Стрейчинг», упражнения со скакалкой.	Коврики, скакалки.
5-6	Обучать гимнастическим элементам со скакалкой. Способствовать развитию координации и скоростных качеств. Воспитывать навык правильной осанки.	«Аэробика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
7-8	Обучать умению двигаться легко и красиво. Развивать концентрацию внимания и памяти. Воспитывать у детей чувство ритма.	Открытое занятие. «Основы гимнастики»	Коврики, обручи, скакалки.
Январь			
1-2	Обучать упражнениям со скакалкой. Способствовать развитию гибкости и подвижности суставов. Воспитывать навык правильной осанки.	«Суставная гимнастика», упражнения со скакалкой, ОФП.	Коврики, скакалки.
3-4	Обучать упражнениям с обручем. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Воспитывать у детей умение двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.	«Ритмическая гимнастика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
5-6	Обучать упражнениям с мячом. Совершенствовать акробатические упражнения. Воспитывать дисциплинированность.	«Акробатика», упражнения с мячом.	Маты, мячи.
7-8	Обучать гимнастическим элементам; Развивать концентрацию внимания и памяти. Воспитывать навык правильной осанки.	«Основы гимнастики», ОФП	Коврики, скакалки.
Февраль			
1-2	Разучивать новые упражнения с предметом.	"Йога", упражнения с мячом.	Коврики, мячи.

	Развивать концентрацию внимания и памяти. Воспитывать дисциплинированность.		
3-4	Обучать упражнениям со скакалкой. Способствовать развитию координации и скоростных качеств. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений.	«Аэробика», упражнения со скакалкой.	Коврики, скакалки.
5-6	Учить свободному и выразительному телодвижению. Совершенствовать разученные упражнения с предметом. Воспитывать навык правильной осанки.	«Ритмопластика», растяжка.	Коврики.
7-8	Обучать упражнениям с обручем. Совершенствовать акробатические упражнения. Воспитывать дисциплинированность.	«Акробатика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
Март			
1-2	Обучать упражнению «Мост» из положения стоя. Развивать у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике. Воспитывать навык правильной осанки.	«Основы гимнастики», ОФП на полу.	Коврики.
3-4	Разучивать упражнения с мячом. Способствовать развитию координации и силовых качеств. Воспитывать дисциплинированность.	«Шейпинг», упражнения с мячом.	Коврики, мячи.
5-6	Воспитывать у детей чувство ритма, умение двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.	«Ритмическая гимнастика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
7-8	Совершенствовать разученные упражнения с предметом. Закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дисциплинированность.	"Йога", упражнения со скакалкой.	Коврики, скакалки.
Апрель			
1-2	Разучивать акробатические упражнения. Развивать двигательную память. Воспитывать навык правильной осанки.	«Акробатика», ОФП.	Маты, коврики.
3-4	Разучивать упражнения с обручем. Способствовать развитию гибкости и подвижности суставов. Воспитывать дисциплинированность.	«Суставная гимнастика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
5-6	Разучивать упражнения с мячом. Способствовать развитию координации и силовых качеств.	«Шейпинг», упражнения с мячом, ОФП.	Коврики, мячи.

	Воспитывать у детей чувство ритма.		
7-8	Обучать упражнениям со скакалкой. Совершенствовать разученные упражнения с предметом. Воспитывать навык правильной осанки.	«Основы гимнастики», упражнения со скакалкой, ОФП	Коврики, скакалки.
Май			
1-2	Разучивать новые упражнения с предметом. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений.	«Ритмическая гимнастика», упражнения с обручем.	Коврики, обручи.
3-4	Учить детей чувствовать себя уверенно при выполнении гимнастических упражнений. Развивать у детей гибкость и силу. Воспитывать навык правильной осанки.	«Стрейчинг». Тестирование уровня освоения программы.	Коврики, скамейка.
5-6	Учить детей чувствовать себя уверенно при выполнении гимнастических упражнений. Совершенствовать разученные упражнения с предметами. Воспитывать у детей чувство ритма, пластики движений.	«Основы гимнастики», упражнения со скакалкой, обручем и мячом. Открытое занятие.	Коврики, скакалки, обручи, мячи.
7-8	Учить свободному и выразительному телодвижению. Развивать двигательную память, совершенствовать акробатические упражнения. Воспитывать дисциплинированность.	«Акробатика», ОФП.	Коврики, маты.

Использованная литература

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии М.: Айрис пресс, 1999.
3. З.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1990.
4. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии Казань, 2001.
5. Котельникова Е.Т. Биомеханика хореографических упражнений. Учебное пособие. Л., 1980.
6. Лахманчун Т.Е. Эта замечательная йога М.: ФиС, 1992
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М.: Советский спорт, 1990.
8. Шмит Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. М.: Триэн, 1998.