

**Рабочая программа  
дополнительного образования школьников по  
художественной гимнастике**

**2023-2024 учебный год**



## □. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1. 1. Пояснительная записка

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В последнее время в школе увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, была разработана авторская программа дополнительного образования «Художественная гимнастика», которая составлена на основе авторской методики обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика» и разработана в соответствии с требованиями ФГОС.

Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, акробатика и вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название и выполняется с точностью. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым, интересным и необходимым.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Содержание программы включает совокупность образовательных областей, обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, интеллектуальных и личностных.

**1.2. Направленность программы:** работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения с лентой, обручем, мячами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

**1.3. Новизна:** программы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, комплексирования различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики.

**1.4. Актуальность:** сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

**1.5. Педагогическая целесообразность:** данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

## Направления работы:

**Теоретические:** знакомство детей с историей возникновения гимнастики, техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

**Практическое:** обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений, владеть предметами художественной гимнастики.

**1.6. Цель и задачи** программы по гимнастики определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

### Цель:

Теоретическое обоснование и экспериментально проверить влияние трех взаимосвязанных компонентов художественной гимнастики – движения, артистизма и музыки на воспитание здорового и современного дошкольника.

Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

### Задачи:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;
- способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

## 1.7. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от существующих образовательных программ:

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика для дошколят» в настоящее время не имеет аналогов не в одном дошкольном учреждении г. Анны. Программа по гимнастике, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

## 1.8. Формы проведения организованной образовательной деятельности:

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений,

		возможностей детей.	дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

**1.9. Обязательным условием:** для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять страховку, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

#### **1.10. Ожидаемые результаты:**

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно - пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

1. Развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;
2. Выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических комбинаций на высоком техническом уровне;
3. Повышение соматических показателей здоровья ребенка;
4. Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Художественная гимнастика».

#### **1.11. Способы проверки:**

##### **Система мониторинга**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебно – тематический план. (1год обучения)

№	Раздел	Кол– во часов	Теоретически - практический	Практический
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство с гимнастикой	1	1	
3	Упражнения в равновесии	6	1	5
4	Акробатика	6	1	5
5	Упражнения с гимнастическим мячом.	4	1	3
6	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
10	Хореографическая подготовка	2	1	1
11	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
12	Итоговое занятие	1		1

## Учебно – тематический план.

(2год обучения)

№	Раздел	Кол-во часов	Теоретический	Практический
1.	Диагностика	2		2
2.	История и виды современной гимнастики	1	2	
3.	Упражнения в равновесии	6		6
4.	Акробатика	6		6
5.	Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3
6.	Упражнения с гимнастической лентой	4	1	3
7.	Упражнения с гимнастическим обручем	4	1	3
8.	Упражнения с гимнастической скакалкой	4	1	3
9.	Хореографическая подготовка	2	1	1
10	Вольные упражнения под музыку	2	1	1
11	Итоговое занятие	1		1
		36 часов	8	28

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Направление и содержание работы по видам деятельности Первый год обучения.

#### Строевые упражнения.

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### Виды упражнений:

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с прямыми ногами, с захлестыванием голени и др;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в рассыпную.

#### Самомассаж.

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

#### Задание:

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### Дыхательные упражнения.

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «волны шипят»;
- упражнение на осанку в сед «по-турецки»;
- «шарик надуваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх.  
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «спокойный сон»;
- «мы лежим на мягкой травке»;
- «море волнуется»;
- «дует ветерок».

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	Познакомить детей с историей гимнастики. Олимпийскими играми. Видами гимнастики.	История гимнастики. Просмотреть видеоролик.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<input type="checkbox"/> Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты <input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «вер-



			блюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.
8	Знакомство с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	<input type="checkbox"/> Обучать правильно, держать булавы <input type="checkbox"/> Вращать и подкидывать <input type="checkbox"/> Правильное удержание и передачи из руки в руку.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать прыжки через скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на

			<p>одной ногое, другую вперёд на пятку,</p> <p>перекаты с пятки на носок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы.</li> <li><input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону</li> <li><input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком</li> <li><input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов.</li> </ul>
11	Упражнение в	Подготовить у детей	Совершенствование упражнениям:

	равновесии на скамейке.	мышцы к различным упражнениям на скамейке.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</li> <li><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</li> <li><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</li> </ul>
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> группировки и перекаты,</li> <li><input type="checkbox"/> кувырки разных видов,</li> <li><input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мостик», «верблюды»</li> <li><input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на голове и руках.</li> </ul>
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание</li> <li><input type="checkbox"/> акробатическим упражнениям с мячом</li> <li><input type="checkbox"/> составление композиций</li> </ul>
14	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением за-	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра)</li> <li><input type="checkbox"/> вращениям гимнастической</li> </ul>

		даний. Продолжить разучивание учебной комбинации	лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку

	скакалкой	с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игроритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочередно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); <input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз; <input type="checkbox"/> приседания с движениями рук; <input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; <input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; <input type="checkbox"/> плавные движения рук поочередно вверх, вниз.

18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствованные комбинации под музыку.	Совершенствование упражнениям: <input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты. <input type="checkbox"/> композиции.
19	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> группировки и перекаты, <input type="checkbox"/> кувырки разные <input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпигат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд». <input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке.

20	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствованные комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.

23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону</li> <li><input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком</li> <li><input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов</li> <li><input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком</li> <li><input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках</li> <li><input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону.</li> </ul>
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку</li> <li><input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях быстрее обычного</li> <li><input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.</li> </ul>
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> группировки и перекаты,</li> <li><input type="checkbox"/> кувырки разные</li> <li><input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпигат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд».</li> </ul>

			<input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке.
26	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра)</li> <li><input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.</li> </ul>
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»</li> </ul>
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передачу его из руки в руку, перекаты, под-

			бросывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем в движении <input type="checkbox"/> выполнять комплекс упражнения под музыку.
30	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»
31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической

		вать движения с музыкой.	лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с об-	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с жокаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с

	ручем		гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
34	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

## **Второй год обучения**

### **Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды

движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и

навыков.

#### **Виды упражнений:**

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»), с разными заданиями;
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;

- построение врассыпную;
- построение и перестроения с предметами.

### Дыхательные упражнения.

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Самостоятельно.

№ п/п	Тема занятия.	Цель.	Содержание.
1	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
2	Гармоничное развитие Техника безопасности и страховка	Познакомить детей со своим развитием. Питание и гигиена гимнасток. Изучение техники безопасности на занятиях.	<input type="checkbox"/> Измеряем массу и длину своего тела. <input type="checkbox"/> Учимся составлять распорядок дня. <input type="checkbox"/> Просмотреть видеоролик. <input type="checkbox"/> Правила техники безопасности на занятиях.
3	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	Развивать равновесие осваивать различные виды движений на гимнастической скамейке.	<input type="checkbox"/> Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины. <input type="checkbox"/> Обучение упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины, <input type="checkbox"/> Равновесия, прыжки, шаги, повороты.
4	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты



			<input type="checkbox"/> разные виды кувырков, <input type="checkbox"/> переворот в сторону, <input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ра-
--	--	--	---

			кета), «мост» из положения стоя, «верблюды», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Изучение и совершенствование упражнений с гимнастическим мячом.	<input type="checkbox"/> Обучение удержанию мяча и передач его из руки в руку, перекаты, подбрасывание <input type="checkbox"/> Обучение акробатическим упражнениям с мячом <input type="checkbox"/> Составление композиций.
6	Упражнения с гимнастической лентой.	Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращения гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями Упражнения с лентой. Различные вращения в разных плоскостях и броски лентой; прыжки с различными движениями; комбинации с акробатическими упражнениями под музыку.
7	Упражнения с гимнастическим обручем	Совершенствовать согласованные движения с выполнением	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и

		заданий.	выпол- нять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и брос- ки, катание, подбрасывание обруча. <input type="checkbox"/> упражнения с обручем. Различные виды удерживания; передачи и броски обруча; вращение в разных плоскостях и на тали, руке, прыжки.
8	Упражнения с булавами	Совершенствовать упражнениями с булавами	Упражнения с булавами. Правильное удержание булавы и передача их из руки в руку; правильное удержание булавы для покачиваний, вращений, бросков, броски.
9	Упражнения с гимнастической скакалкой	Развитие выносливости.	Упражнения со скакалкой. Различные виды удерживания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации вращений скакалки в со-

			четании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.
10	Хореографическая подготовка	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку, перекаты с пятки на носок; <input type="checkbox"/> пружинистые полуприседы; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону; <input type="checkbox"/> шаг с небольшим подскоком; <input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов; <input type="checkbox"/> сочетание шагов с носка и шагов с

			<p>небольшим подскоком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> мягкий высокий шаг на носках;</li> <li><input type="checkbox"/> приставной и скрестный шаг в сторону;</li> <li><input type="checkbox"/> попеременный шаг, шаг польки.</li> <li><input type="checkbox"/> комбинации из танцевальных шагов.</li> </ul>
11	Упражнение в равновесии на скамейке.	Подготовить у детей мышцы к различным упражнениям на скамейке.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</li> <li><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</li> <li><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</li> </ul>
12	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Обучать упражнениям для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> группировки и перекаты,</li> <li><input type="checkbox"/> кувырки разных видов,</li> <li><input type="checkbox"/> упражнения «петушок», «ласточка», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мо-стик» с продвижениями, «верблюд»</li> <li><input type="checkbox"/> «переворот через голову» из стойки на руках с разбега.</li> </ul>
13	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Упражнения с мячом. Удерживание мяча и передачи из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; броски мяча. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение.</p>

14	Упражнения с гим-	Совершенствование	Совершенствование:
----	-------------------	-------------------	--------------------

	настической лентой.	перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
15	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем. <input type="checkbox"/> вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
17	Хореографическая подготовка (игро-ритмика)	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Виды упражнений: <input type="checkbox"/> хлопки по счёту; <input type="checkbox"/> притопы на каждый счёт; <input type="checkbox"/> притопы с хлопками поочередно; <input type="checkbox"/> поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение; <input type="checkbox"/> хлопки в ладоши; <input type="checkbox"/> произвольные упражнения на воспроизведение музыки; <input type="checkbox"/> выполнение простых движений руками в

			<p>различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);</p> <p><input type="checkbox"/> шаги вперёд, руки в сцеплении вверх,</p> <p>внизу;</p> <p><input type="checkbox"/> приседания с движениями рук;</p> <p><input type="checkbox"/> подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;</p> <p><input type="checkbox"/> плавные движения рук вниз, вверх, в</p>
--	--	--	---

			<p>стороны, вниз;</p> <p><input type="checkbox"/> плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.</p>
18	Упражнение в равновесии на скамейке.	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <p><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</p> <p><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</p> <p><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</p> <p><input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др.</p> <p><input type="checkbox"/> композиции.</p>
19	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <p><input type="checkbox"/> группировки и перекаты,</p> <p><input type="checkbox"/> кувырки разные</p> <p><input type="checkbox"/> упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюд».</p> <p><input type="checkbox"/> перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».</p>
20	Упражнения с гим-	Совершенствование	Совершенствование:

	настической лентой.	перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации	<input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой (длина 5 метров) <input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.
21	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять упражнения под музыку.
22	Упражнения с гимнастической ска-	Совершенствовать согласованные дви-	<input type="checkbox"/> Совершенствовать правильно, держать скакалку и прыгать вращая в быстром

	калкой	жения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	темпе. <input type="checkbox"/> Вращения скакалкой в разных плоскостях, с разной скоростью, в быстром темпе. <input type="checkbox"/> Выполнять комплекс упражнений под музыку.
23	Хореографическая подготовка	Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Учить: <input type="checkbox"/> прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами, прыжок в шаг; <input type="checkbox"/> шаг галопа вперёд и в сторону; <input type="checkbox"/> шаги польки в сочетании с различными подскоками; <input type="checkbox"/> попеременный <input type="checkbox"/> элементы танцевальных

			<p>движений;</p> <p><input type="checkbox"/> композиция из изученных ранее шагов и движений.</p> <p>шаг;</p> <p><input type="checkbox"/> шаг с притопом;</p>
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий. Совершенствование комбинации под музыку.	<p>Совершенствование упражнениям:</p> <p><input type="checkbox"/> ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.</p> <p><input type="checkbox"/> упражнениям на растяжку мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,</p> <p><input type="checkbox"/> равновесия, прыжки, шаги, повороты.</p> <p><input type="checkbox"/> акробатические упражнения на скамейке «колесо», «кувырки», «шпагаты» и др.</p> <p><input type="checkbox"/> композиции.</p>
25	Акробатика	Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировки и перекаты,</li> <li>- кувырки разные</li> <li>- упражнения «ёжик», «ласточка», «шпагат», «берёзка», «мостик» с продвижением, «верблюды».</li> <li>- перевороту в сторону на 1 руке с разбега в «шпагат».</li> </ul>
26	Упражнения с гимнастической лентой	Совершенствование перестроений в дви-	<p>Совершенствование:</p> <p><input type="checkbox"/> правильно, держать палочку с лентой</p>

	той.	<p>жений, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Про-</p>	<p>(длина 5 метров)</p> <p><input type="checkbox"/> вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальны-</p>
--	------	--	---

		должить разучивание учебной комбинации	ми и акробатическими движениями <input type="checkbox"/> композиции под музыку.
27	Вольные упражнения с мячом	Совершенствование комбинации под музыку.	Совершенствование: <input type="checkbox"/> вольные упражнения «Весна»
28	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку <input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
29	Упражнения с гимнастическим обручем	Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> правильно, держать обруч <input type="checkbox"/> вращать, катать, подбрасывать и выполнять акробатические упражнения с обручем «корзинка», «коробочка» с поворотом и др. <input type="checkbox"/> выполнять акробатические упражнения с обручем под музыку.
30	1. Вольные упражнения под музыку с лентой 2. Вольные упражнения под музыку со скакалкой	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки» <input type="checkbox"/> вольные упражнения со скакалкой «Облака»
31	Упражнения с гимнастическим мячом	Совершенствовать согласованные движения с выполнением заданий.	<input type="checkbox"/> Совершенствовать удержание мяча и передача его из руки в руку, перекаты, подбрасывание, отбивание мяча и его удержание, различные упражнения в композиции под музыку



			<input type="checkbox"/> Акробатические упражнения с мячом под музыку.
32	Вольные упражнения под музыку с можаретками, с	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»;

	гимнастической лентой	слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	<input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов.
33	1. Вольные упражнения с мячом 2. Вольные упражнения с обручем	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, с мячом.
34	Вольные упражнения под музыку	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Совершенствовать: <input type="checkbox"/> вольные упражнения с можаретками «Давай Россия»; <input type="checkbox"/> вольные упражнения с гимнастической лентой «Веснушки»; <input type="checkbox"/> акробатическая композиция без предметов, с обручами, мячом.
35	Диагностика.	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<input type="checkbox"/> Диагностика оценки вестибулярного аппарата. <input type="checkbox"/> Диагностическая оценка координации движений. <input type="checkbox"/> Диагностика оценки физического состояния
36	Итоговое занятие для родителей.		Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

### 2.3. Методическое обеспечение программы.

### **2.3.1. Методические рекомендации по структуре занятий по гимнастике:**

Занятие состоит из трех частей:

#### **1. Водная часть** разминка (3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
5. Хореографические упражнения;
6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
7. Упражнения в равновесии;
8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
9. Прыжки.

#### **2. Основная часть** (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

#### **3. Заключительная часть** (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

1. Общая физическая подготовка :упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости ( прыжковой, равновесной и др.);
2. Самостоятельная двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

## **2. 3. 2. Теоретическая подготовка.**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура и её базовая составляющая □ гимнастика.**

Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

#### **История развития и современное состояние художественной гимнастики.**

Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

#### **Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов).**

Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастических разминок. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

#### **Танцевальные движения.**

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

## **2. 3.3. Классификация упражнений:**

В зависимости от степени трудности средства художественной гимнастики условно подразделяются на два вида: подготовительные и основные упражнения. К первой группе относятся:

- разновидности ходьбы, бега, подскоков;
- движения с расслаблением;
- ОРУ;
- элементы танцев.

Во вторую группу движений (основных) входят те виды, освоение которых связано с относительно формированием двигательного навыка и требует определенного уровня развития физических качеств.

К ним относятся:

- упражнения без предмета (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки);
- упражнения с предметами (лента, обруч, булавы, скакалки);
- соединения и комбинации упражнений без предмета и с предметами (индивидуальные,

групповые, произвольные).

## ОРГАНИЗАЦИОННО - ИНФОРМАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Содержание предметно – развивающей среды

№	Наименование оборудования.	Количество
Учебно – практическое оборудование.		
1	Палка гимнастическая с лентой (для художественной гимнастики)	17шт
2	Бревно гимнастическое напольное	1шт
3	Скакалка короткая гимнастическая	20шт
4	Палки гимнастические	30шт
5	Спортивные комплексы	2шт
6	Стенка гимнастическая	4шт
7	Коврики (индивидуальные)	20шт
8	Мостик гимнастический	1шт
9	Мат поролоновый	5шт
10	Мат черный большой	2шт
11	Мат чёрный малый	4шт
12	Фитболы	10шт
13	Мяч гимнастический	17шт
14	Скамейка гимнастическая	2шт
15	Бум гимнастический	1шт
16	Обруч большой гимнастический	17шт
17	Обруч средний гимнастический	20шт
18	Обруч малый гимнастический	20шт
Технические средства обучения		

1	Музыкальный центр	1
2	Ноутбук	1
Экранно – звуковые пособия		
1	Аудиозаписи музыкальные	
2	Электронное пособие «программа гармоничного развития детей средствами гимнастики»	1

### 3.2. Список использованной литературы.

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120с.
3. Верховина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лица – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
- 10.Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.
- 12.Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с