

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская хореографическая
школа «Ровесники»
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детская
хореографическая школа «Ровесники»
Н.Н. Полякова
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
Детской хореографической школы «Ровесники»**

**Рабочая программа по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»**

Составили:
Онопrienко Николай Григорьевич
и Иванкин Олег Михайлович,
тренеры по гимнастике

г. Благовещенск
2022г.

Пояснительная записка

Гимнастика положена в основу физического воспитания детей. Основное достоинство гимнастики как средства физического воспитания заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

Доступность средств и их разнообразие позволяет создавать хорошую основу для решения многих специальных задач. Достигается высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной системы. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой: с их помощью человек передвигается в пространстве. При недостаточном развитии этих систем танцовщик стеснён в движении, не гибок, маловыразителен. Полноценная подготовка к танцевальной деятельности даёт высокая степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Поэтому задача педагога на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснастить учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой. Требуется уверенное и точное передвижение по сцене.

Крайне важно всеми имеющимися средствами – гимнастика, акробатика, батут – добиться высокого уровня устойчивости и координации движений, основанных на эстетическом исполнении. Занятия гимнастикой помогает научиться лёгкости, свободе передвижения без лишних усилий. Это очень важно для танцовщиков. Лёгкость – это средство выразительности, присущее грации, характеризующие артистичность исполнения. В основе этого лежит хорошая общая физическая подготовка, гибкость тела, его устойчивость, точность в движении и их безукоризненное исполнение. Это задача объединяет понятия, цели и действия педагогов-хореографов и преподавателей гимнастики.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, укрепление мышечного корсета для подготовки к занятиям хореографией.

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. Гимнастика одно из прекрасных средств формирования правильной осанки ребенка.

Направления работы:

Теоретические: знакомство детей с техникой безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,

Практическое: обучение детей технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Цель программы: содействовать укреплению здоровья ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через занятия гимнастикой, подготовка физических данных ребёнка к занятиям хореографией.

Задачи программы

Личностные:

- воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию культуры поведения, коммуникативных качеств у детей.

Метапредметные:

- формировать мотивацию личности к познанию и творчеству;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию;
- развивать инициативу, активность, чувство товарищества, взаимопомощи.

Предметные:

- развивать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащать словарный запас детей в области специальных терминах;
- обучать детей комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами;
- обучать основным двигательным действиям и согласовывать движения с музыкой.

Сроки реализации программы: 3 года

1 год – дети 4 лет;

2 год – дети 5 лет;

3 год – дети 6 лет

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика» (для групп подготовительного отделения):

Год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	36	36	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	36	36	36
Максимальное количество часов занятий в неделю	36	36	36

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 5 до 25 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (учащиеся 4 лет)

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Стойка «мирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом, прыжком и по строевым правилам.

2. Построение и перестроение. Построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Размыкание и смыкание по заранее расставленным исправляющим и приставным шагами.

3. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

4. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

5. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе.

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в лазании.** Лазание по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°. Стойка на носках. Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты».

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180° в одну и в другую сторону.
- Перекаты вперед, назад, в сторону из различных И.П.
- Отработка кувырков вперед и назад, 2-3 кувырка вперед и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо).

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперед, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Стоя наклон вперед, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперед наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить одну ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.

Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо.
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом

2 год обучения (учащиеся 5 лет)

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Стойка «мирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом, прыжком и по строевым правилам.

2. Построение и перестроение. Построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Размыкание и смыкание по заранее расставленным исправляющим и приставными шагами.

3. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

4. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

5. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты» с преодолением препятствий.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взять группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90°-180°.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.

2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).

4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить одну ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.

5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

Мост

1. Мост из положения лёжа

2. Наклоны назад из основной стойки

3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад

4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра

5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги

6. Стоя, наклоном назад сделать мост самостоятельно или с помощью партнёра

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.

2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону

3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад

4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки

5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой

2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом

3 год обучения (учащиеся 6 лет)

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Построение и перестроение. Построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Размыкание и смыкание по заранее расставленным исправляющим и приставным шагами.
3. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.
4. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.
5. Общеразвивающие упражнения:
 - **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).
 - **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.
 - **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.
 - **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия.

- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180° - 360° . Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты» с преодолением препятствий.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90° - 180° - 270° - 360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взять группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90° - 180° .

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.
2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).

4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить одну ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.

5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

Мост

1. Мост из положения лёжа

2. Наклоны назад из основной стойки

3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад

4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра

5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги

6. Стоя, наклоном назад сделать мост самостоятельно или с помощью партнёра

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.

2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону

3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад

4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки

5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой

2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом

3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.

Методические рекомендации обучения и тренировки учащихся подготовительного отделения

Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский несформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети 4-7 лет эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы. Проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь педагога им все еще нужна.

Планируемые результаты.

Личностные.

У учащихся будут воспитаны:

- потребность в здоровом образе жизни;
- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.

Метапредметные:

У учащихся будут развиты:

- мотивация к познанию и творчеству;
- двигательная сфера и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация;
- инициатива, активность, чувство товарищества, взаимопомощи.

Предметные:

- развит интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- обогащен словарный запас в области специальных терминах;
- обучены комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами;
- обучены основным двигательным действиям, уметь согласовывать движения с музыкой.

Формы аттестации: опрос, собеседование, практический показ.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал; ковровое покрытие;
- скакалки, мячи;
- скамейки гимнастические;
- колонка для воспроизведения аудиофайлом с флеш-диска.

Список литературы для педагога

1. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. - 64 с.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. : Речь, 2015.- 176 с.
3. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2018. - 72 с.
4. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2015. - 67с.
5. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2014.- 80 с.
6. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.- 104 с.
7. Милюкова И. В., Гимнастика для детей. - Эксмо - Пресс, 2015. - 256 с.