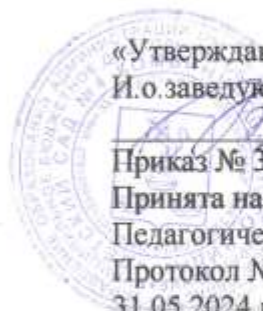


Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 комбинированного вида»



«Утверждаю»:

И.о.заведующего МБОУ ДС№4

А.А.Кокошникова

Приказ № 38 от 31 мая 2024г.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 4

31.05.2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Грация»

Направленность - физкультурно-спортивная
уровень освоения - базовый

Срок реализации программы - 1 год

Возраст детей: 5 – 6 лет

Автор-составитель:

педагог

дополнительного образования

Мурындина Юлия Александровна

о. Муром, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы.

1.4. Планируемые результаты.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список использованной литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы «Грация» физкультурно-спортивная.

Уровень программы «Грация» базовый.

Программа «Грация» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
4. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст.2534)».
11. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

13. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

15. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Актуальность Программы «Грация».

В требованиях к ожидаемым результатам Концепции развития дополнительного образования является рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости, формирование мотивации к здоровому образу жизни; увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества. Благодаря этому виду спорта, формируется правильная осанка, красивая походка. Занятия художественной гимнастикой способствует развитию ритмичности и координации движений, оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы, дети избавляются от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Кроме того, занятия гимнастикой способствуют развитию памяти, внимания и быстроты реакций, Художественная гимнастика в младшем дошкольном возрасте – это, прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, свою индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения. Обязательное для художественной гимнастики музыкальное сопровождение делает занятия насыщенными и разнообразными, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки содействует эстетическому воспитанию детей, формирует положительные эмоции, развивает ритм движений, музыкальный слух. Выполнение упражнений в сочетании с музыкой повышает культуру движений.

Программа «Грация» расширяет границы всестороннего потенциала развития детей, дает возможность выявить, развить и проявить индивидуальные возможности каждого ребенка, что определяет ее актуальность.

Отличительной особенностью программы «Грация» является возможность формирования стремлений к здоровому образу жизни любого занимающегося ребенка, повышение роли семейного воспитания в вопросах валеологии через вовлечение в воспитательно-образовательный процесс родительской общественности.

Программа «Грация» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые проявляются:

- в принципах обучения (единство эмоционального и сознательного, комплексное воспитание и развитие обучающихся, доступность, результативность); учтены современные принципы комплексно-тематического планирования;
- формах и методах обучения (метод творческой импровизации, самостоятельная художественная практика, занятия, творческие акции).

Педагогическая целесообразность программы «Грация» заключена в возможности многогранного развития ребенка:

- обеспечение гармоничности развития организма благодаря многообразию ее средств;
- формирование правильной осанки; развитие физических качеств таких, как сила, выносливость; увеличение подвижности в суставах; улучшение координации движений; совершенствование чувства равновесия и прыгучести;
- динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности;
- воспитание трудолюбия, воли, настойчивости и упорства;
- связь гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

Адресат программы «Грация».

Программа «Грация» предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет, имеющих интерес к художественной гимнастике, независимо от уровня подготовки.

Набор детей осуществляется по желанию обучающихся и их законных представителей.

В этом возрасте движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения ребенка, но и от личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни. Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка, необходимо 10-15 минут, чтобы восстановить свои силы. Это явление объясняется особенностями сердечно-сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче - все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок. Идет активное формирование опорно-двигательного аппарата, идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны,

нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

Объем программы, срок реализации

Программа «Грация» рассчитана на 1 год обучения (дети 5-6 лет).

Программой предусматривается годовая нагрузка 32 часа.

Группа детей 5-6 лет работает 1 раз в неделю в период с 1 октября по 31 мая всего 32 занятия за учебный год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – переменный. Наполняемость группы: рекомендуемый состав группы: 10-13 человек.

Режим занятий. Для детей группы 5-6 лет одно учебное занятие длится 25 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья средствами гимнастики.

Задачи:

воспитательные

- воспитывать нравственно - волевые и физические качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость;
- воспитывать устойчивый интерес к художественной гимнастике;
- воспитывать умение придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, нравственному физическому совершенствованию.

развивающие

- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

образовательные

- формировать навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

1.3. Содержание программы.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей формируется в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой техники выполнения упражнений. Такой подход дает возможность заинтересовать ребенка и создать мотивацию к продолжению занятий.

Занятия, входящие в программу, подобраны по принципу нарастания сложности, что дает возможность обучающимся распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат. Содержание программы должно быть отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Учебный план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	2	2	-	Беседа Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. (ОФП)	6	1	5	Беседа Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка. (СФП)	10	1	9	Беседа Наблюдение
4.	Хореографическая подготовка.	4	1	3	Беседа Наблюдение
5.	Техническая подготовка.	8	1	7	Беседа Наблюдение
6.	Тестирование.	2	-	2	Наблюдение
	ИТОГО	32	6	26	

Содержание учебного плана.

№	Тема	Содержание
1	Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	<i>Теория:</i> Знакомство с правилами поведения в спортзале, правилами пользования оборудованием, реквизитом, другими предметами, используемые в образовательном процессе. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий в спортивном зале. • общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта; • основы музыкальной грамоты; • обсуждение интересных событий в мире художественной

		<p>гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.
2	<p>Общая физическая подготовка. (ОФП)</p>	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с основными терминами ОФП, разъяснение правильного выполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i> Общая физическая подготовка – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП на начальном этапе обучения занимает большую часть времени. Она включает: упражнения на развитие силы пресса, спины, рук, ног, туловища; выносливость.</p>
3	<p>Специальная физическая подготовка. (СФП)</p>	<p><i>3. Теория:</i> Ознакомление с терминологией СФП, разъяснение правильного выполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i> <i>Американка:</i> выполнение различных движений стопами из положения сидя и лежа на полу, на спине, на животе, сидя на стопах, на коленях; пассе, махи, движения на пресс и т. д. Все упражнения выполняются в хорошем темпе с максимальной амплитудой.</p> <p><i>На ловкость:</i> подвижные игры, эстафеты и т. д.</p> <p><i>На гибкость:</i> в первую очередь необходимо обращать внимание на пассивную гибкость: мосты, складки, «рыбки», «корзиночки» и т. п. шпагаты: продольный на правую, на левую ноги, поперечный шпагат с пола, а затем с возвышенности.</p> <p><i>На силу:</i> упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, выпады, приседы и т. д.</p> <p><i>На прыгучесть:</i> упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Прыжки вверх, из глубокого приседа, с возвышенности, на возвышенность.</p> <p><i>На равновесие:</i> на начальном этапе выполняются элементарные равновесия пассе, вперед, назад, в сторону, наклоны с удержанием равновесия на полной стопе, держать не менее 3 счетов.</p> <p><i>На выносливость:</i> бег, прыжки через скакалку.</p> <p><i>Для развития координации:</i> выполнение упражнений из непривычных исходных положений, не характерных для</p>

		<p>прыжков, поворотов, равновесий.</p> <p><i>Акробатические элементы:</i> группировки, перекаты, колесо, кувырок назад, вперед, в сторону.</p> <p>Выполняются на прямых руках и на локтях.</p>
4	Хореографическая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с хореографической терминологией. Объяснение правильного выполнения всех движений.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение позиций рук, ног.</p> <p>Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: полу-приседы и приседы в I, II, позициях в сочетании со стойками на полу пальцах, полу палец одной ноги, наклонами вперед, назад, в стороны, круговыми движениями туловища, выставлением ноги на носок и др.</p> <p>Выставление ноги на 10 носок (в различном темпе) в сочетании с полу приседом на опорной ноге, поочередным касанием носком и пяткой пола, пружинным движением стопой (опусканием на пол) и др.</p> <p>Прыжки с двух ног на две ноги: прыжки в I, II, позициях.</p>
5	Техническая подготовка.	<p><i>Теория:</i> Ознакомление с базовыми элементами художественной гимнастики, разъяснение правильного их исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Изучение базовых прыжков, равновесий, поворотов, волн.</p> <p>Равновесия: пассе, нога вперед, назад, в сторону, «казачек»; выполняются на пятке, не менее 3 счетов;</p> <p>Волны: вперед, назад, в сторону;</p> <p>Повороты: пассе, с ногой назад, с ногой вперед;</p> <p>Прыжки: «ножницы», «казачек», «касясь»;</p> <p>Осваивают только один предмет – скакалка: прыжки вперед, назад, бег через скакалку, вращения, вертушки, накручивания, раскручивания, эшапе и т. д.</p> <p>Изучение и освоение упражнений без предмета и со скакалкой.</p>
6	Тестирование.	Представлено в мониторинге эффективности реализации программы

1.4. Планируемые результаты.

В результате обучения по программе «Грация» обучающиеся:

Предметные/обучающие:

- овладеют навыками, необходимыми для успешной деятельности в художественной гимнастике;

- овладеют движениями, научатся самоконтролю и самооценке при выполнении физических упражнений;

Метапредметные/развивающие:

- овладеют качествами: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм;
- сформируется опорно-двигательный аппарат и правильная осанка;

Личностные/воспитательные:

- овладеют нравственно – волевыми и физическими качествами: настойчивость, смелость, выдержка, сила воли, ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость;
- научатся проявлять устойчивый интерес к художественной гимнастике;
- научатся придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
- научатся поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- научатся доброжелательно относиться со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- научатся проявлять настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений;
- овладеют творческими способностями.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Начало учебного года	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	01.10.2023	32	32	32	Один раз в неделю по одному академическому часу
2	Второй	01.10.2023	32	32	32	Один раз в неделю по одному академическому часу

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие следующего ресурсного обеспечения:

Материально-техническое обеспечение Программы

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия: музыкальный зал располагается на первом этаже МБДОУ «Детский сад № 4 комбинированного вида»,

удовлетворяет требованиям технической эстетики, санитарно-гигиеническим и психологическим требованиям, оснащён кварцевой лампой, освещение естественное (окна) и искусственное (лампы дневного света).

В зале поддерживается необходимый температурный режим. Проводится систематическое проветривание, кварцевание, влажная уборка.

Музыкальный зал, просторный, светлый, строго и красиво (*без излишеств*) убран. Стены окрашены в приятные тона, с которыми гармонируют занавеси на окнах.

Оборудование и инвентарь музыкального зала:

- стол для взрослых – 1 штука;
- стул взрослый – 40 штук
- стол детский – 6 штук;
- стул детский – 40 штук;
- зеркала – 6 штук;
- музыкальный инструмент (электронное пианино) – 1 штука;
- музыкальный центр – 1 штука, компьютер – 1 штука, проектор – 1 штука;
- гимнастические коврики – 15 штук;
- скакалки – 15 штук;
- гимнастические палки – 30 штук;
- гимнастические ленты – 30 штук;
- обручи – 15 штук.

Информационное обеспечение Программы

В программе используются электронные образовательные ресурсы. Педагоги оказывают информационно-методическую помощь родителям обучающихся в форме индивидуальных и групповых консультаций, онлайн просмотров.

1. Художественная гимнастика для

вас: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63

2. [Сайт о художественной гимнастике: figgimnastika.sitecity.ru](http://figgimnastika.sitecity.ru)

3. Фестиваль художественной

гимнастики: http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM>

4. Нормативы ОФП: <http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>

Кадровое обеспечение программы

- тренер по художественной гимнастике с дипломом о среднем или высшем образовании, обеспечивающий внедрение эффективных методов обучения дошкольников художественной гимнастике, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства;

2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы: наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,

- грамота,
- сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Формой подведения итогов реализации программы:

- выступления обучающихся на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.
- видеозапись.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг эффективности реализации программы

Практика:

Общефизическая подготовка

Упражнения	
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	4
2. «Прыжок вверх» (см)	17
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	4

Общефизическая подготовка

Упражнения	
1. «Мост» (см)	20 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу»	исполнен
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5 см
4. «Шпагат с опоры» (см)	исполнен
«Шпагат с пола»	исполнен
5. «Перевод палки» (см)	50 см
6. «Рыбка» (см)	исполнен
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	80 градусов
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на полу пальце
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	18 прыжков без учета времени

Прогнозируемые результаты

У обучающихся к должны быть сформированы представления:

1.Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье	1.Ориентироваться в пространстве
	2.Держать правильную осанку
2.Культурно-гигиенические правила	
3.Правила поведения на занятиях	3.Выполнять все движения по предложению педагога
4.Основы хореографии	4.Уметь выполнять простые элементы художественной гимнастики

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно;

Алгоритм учебного занятия

Занятия с детьми проводятся в форме совместной партнёрской деятельности. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Цель подготовительной части занятия – организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах используются игры, которые помогают обучающимся эффективно овладеть навыками художественной гимнастики. Используется индивидуальный подход к детям.

Программа опирается на соблюдение следующих принципов:

- общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, максимальной и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- методические: опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств.

В данной программе используется I этап предварительной подготовки обучающихся (4-5 лет):

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех

специальных физических качеств;

- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического танца;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях.

В основу разработки программы положены педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентного и деятельностного подхода;
- здоровьесберегающие,
- игровые;
- проблемного обучения.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма контроля
Вводное занятие. Безопасность жизнедеятельности	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Общая физическая подготовка. (ОФП)	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Специальная физическая подготовка. (СФП)	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение,	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр,	Беседа Наблюдение

		упражнение, стимулирование, мотивация	ленты	компьютер, проектор	
Хореографическая подготовка.	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Техническая подготовка.	групповая	объяснительно-иллюстративный, игровой, практический убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр, компьютер, проектор	Беседа Наблюдение
Тестирование.	групповая	практический, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация	гимнастические коврики; скакалки; гимнастические палки; гимнастические ленты; обручи.	музыкальный инструмент (электронное пианино); музыкальный центр	Наблюдение

2.6. Список использованной литературы

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.
 2. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2021
 3. Баранов С.П. Принципы обучения. – М., 2018
 - Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. – М., 2016
 4. Спортивные игры / Под ред. Ю.И. Портных. М.: Просвещение, 2015
 5. Черникова В.М., Затейкина А.Ф., Грабовенко М.В. Современный центр дополнительного образования. Теория, социальные организационно-методические основы концепции развития, Самара, 2018
 6. Шабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 2001
 7. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 2000
 8. Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З.Н. Ступеньки к творчеству: художественное развитие ребенка в семье. — М., 2017
 9. Претте М.-К., Копальдо А.В. Творчество и выражение. В 2ч.— М., 2015
- Хрестоматия по возрастной психологии. /Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2019.