

Управление образования администрации
Новоузенского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
МОУ «СОШ с. Куриловка Новоузенского района Саратовской области»

Принято на заседании
Педагогического совета
МОУ «СОШ с. Куриловка»
Протокол № 1
от 28.08 2023 года

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с. Куриловка»
Л. М. Мальцева
Приказ № 73
от 28.08 2023 года

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмическая гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)*

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пузикова Елизавета Ивановна
педагог дополнительного образования

с.Куриловка, 2023 г.

Содержание:

Титульный лист

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объем и сроки реализации ДООП, режим занятий, формы организации и проведения занятий.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Содержание учебного плана.....	6
2.3. Календарный учебный график.....	8
2.4. Методическое обеспечение.....	8
2.5. Рабочая программа воспитания.....	10
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.7. Условия реализации программы.....	15
2.8. Оценочные материалы.....	15
2.9. Список литературы.....	16
<i>Приложение 1</i>	17

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа в соответствии с действующими законодательными документами на основании «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ с.Куриловка Новоузенского района Саратовской области».

Актуальность программы

В настоящее время необходимость повышения двигательной активности детей, с целью сбережения здоровья, становится все более очевидной, т.к. неправильный рацион питания и малоподвижный образ жизни ведут к плохому физическому развитию детей: наблюдаются проблемы с осанкой, работой опорно-двигательной, дыхательной, нервной систем. Данная программа направлена на решение этих проблем, что свидетельствует о ее актуальности.

Отличительные особенности

Комплексы танцевальных упражнений входящие в программу, формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия.

Педагогическая целесообразность программы в том, чтобы дать возможность учащимся раскрыть свой творческий, физический, духовный потенциал с помощью богатств образов, выраженных в импровизации под любую музыку, воплощение фантазии в конкретных движениях и первых шагов к самостоятельному творчеству.

Возраст учащихся и их психологические особенности:

Младший школьный возраст (7-11 лет)

В этом возрасте у детей очень хорошо развита образная память. Педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; рекомендуется больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений.

Младший и средний подростковый возраст (12-14 лет)

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога.

Старший подростковый возраст (14-18) лет

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. Отсюда озабоченность своей внешностью, стремление к броским нарядам.

Юность особенно чувствительна к внутренним психологическим проблемам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц. Некоторые дети осознанно выполняют задание, стремятся к профессионализму, критично подходят к себе и педагогу, которому не прощают слабости. Поэтому педагог не должен сомневаться в своих силах, знаниях. Четко, энергично вести урок, быть примером для учащихся.

1.2. Объем и сроки реализации ДООП, режим занятий, формы организации и проведения занятий

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 часа.

Режим: занятия проводятся согласно расписанию – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (40 мин.).

Особенности набора детей: набор в кружок свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей, наполняемость групп – 7-20 человек.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

Задачи:

обучающие:

- учить правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней зарядки;
- учить правильному выполнению дыхательной гимнастики;
- способствовать формированию умения слушать музыку и исполнять танцевальные и гимнастические движения.

развивающие:

- развитие мышечной силы, гибкости, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

воспитательные:

- способствовать развитию у детей активности и самостоятельности;
- способствовать развитию у детей интереса к ЗОЖ.

1.4. Планируемые результаты

Предметные

- знание гимнастических упражнений;
- умение слушать музыку и исполнять танцевальные и гимнастические движения;
- знание культуры движения, выразительности движений и поз.

Метапредметные

- умение ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц;
- умение самостоятельно соединять движения под музыку;
- умение проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений.

Личностные

- владение музыкальным слухом, умение согласовывать движения с музыкой;
- установка на здоровый образ жизни.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2		2
1.1	Строение и функции организма	1		
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	1		
2.	ОФП		44	44
2.1	Строевые упражнения		2	2
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса		6	6
2.3	Упражнения для шеи и туловища		6	6
2.4	Упражнения для ног		6	6
2.5	Упражнения для всех групп мышц		6	6
2.6	Упражнения для развитие силы		6	6
2.7	Упражнения для развития быстроты		2	2
2.8	Упражнения для развития гибкости		6	6
2.9	Упражнения для развития ловкости		2	2
2.10	Развитие скоростно-силовых качеств		2	2
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)		6	6
3.1	Индивидуальные упражнения. Статистические (сило-балансовые)		3	3
3.2	Динамические (поступательно-вращательные)		3	3
4.	Техническая подготовка		10	10
4.1	Упражнения «школы» движений		3	4
4.2	Упражнения специально-двигательной подготовки		4	4
4.3	Упражнения базовой подготовки		3	3
5.	Контрольные испытания		3	3
6.	Воспитательные мероприятия	6	1	7
	Итого	11	61	72

2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка (2 ч)

Строении и функциях организма. (Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм ребенка).

Гигиенические требования к занимающимся. (Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание).

Общая физическая подготовка (ОФП) (44 ч)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, парами, звеньями. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, веревкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на

спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после поворотов.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка (СФП) (6 ч)

Индивидуальные упражнения. Статистические (сило - балансовые).

Мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки.

Динамические (поступательно - вращательные). Элементарные прыжки, перекаты, кувырки.

Техническая подготовка (ТП) (10 ч)

Упражнения «школы» движений.

Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положений тела.

Упражнения специально-двигательной подготовки.

Формирование универсальных навыков, жестко упругой постановки конечностей на опору, прямолинейности движений и переходов, управления скоростью разбега, выбора стороны поворотов, способа балансирования.

Упражнения базовой подготовки

Создание технического и физического фундамента акробатической подготовки. Мосты, стойки, шпагаты, кувырки.

5. Контрольные испытания: (3 ч)

Диагностика физического развития ребенка (уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка).

6. Воспитательные мероприятия (7 ч)

2.3. Календарный учебный график (Приложение 1)

2.4. Методическое обеспечение

Формы и методы работы

Для обучения по данной программе используются различные методы:

- *словесный* (устное изложение, беседа, презентации, демонстрация и т.д.);

- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.);
- *практический* (тренинг, упражнения, отработка движений);
- *объяснительно-иллюстративный* - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

С первых минут занятия очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи.

В ход занятия рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия. Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

В проводимые занятия включены простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Для обучения детей младшего возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Занятия проводятся в форме:

- занятие-игра;
- беседы;
- иллюстрации, презентация;
- зачет;
- упражнения на взаимодействие, игры на внимание;
- общение.

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии:

1. Игровые технологии.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические

технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

2. Технология здоровьесберегающего обучения.

На занятия принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения упражнений и движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Учащиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни и это способствует общему оздоровлению ребенка.

2.5. Рабочая программа воспитания

2.5.1. Цели и задачи

Цель программы воспитания: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- формировать у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию кружков, секций; совместной творческой деятельности педагогов, учащихся и родителей;
- создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- создание условий для активного и полезного взаимодействия МОУ «СОШ с.Куриловка» и семьи по вопросам воспитания учащихся, создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности кружка, учреждения.

2.3.1. Приоритетные направления воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в плане воспитательной работы педагога).

- Гражданское воспитание;
- Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
- Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
- Приобщение детей к культурному наследию;
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
- Экологическое воспитание.

В Программе воспитания МОУ «СОШ с.Куриловка» в соответствии с приоритетными направлениями воспитания прописаны вариативны модули, на основании которых разрабатывается календарный план воспитательной работы данной программы воспитания.

- **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

2.5.2. Формы и методы воспитательной работы

- организация в творческом объединении интересной и полезной для обучающихся совместной воспитательной деятельности, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах (ключевые события учреждения, акции, экскурсии, праздники, коллективные творческие дела, творческие проекты по различным направлениям и т.п.), которая будет способствовать укреплению традиций, формированию и развитию коллектива;
- участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности;
- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом; родительские собрания; индивидуальные диалоги; информация на официальном сайте школы, диалог в родительских группах;
- организация в кружке семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи.

2.5.4. Планируемые результаты воспитательной работы

- сформированность уважительного отношения к культуре и традициям родной страны, края, города;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление самоуважения и способности адекватно оценивать себя и

свои достижения, умение видеть свои достоинства и недостатки;

- активность в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы;

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Кол-во часов
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей. Организационное родительское собрание	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений Точка Роста Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь	1
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года	-
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	-
4.	Месячник здоровья: Инструктаж по ПДД «Правила движения в Ваших руках» Просмотр видеоматериалов Антитеррористическая безопасность Профилактическая беседа «Терроризм – зло против	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	сентябрь	1

	человечества»			
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	0.5
6.	Чистый двор	Приобщить к трудовой деятельности, сформировать заботливое отношение к природе.	октябрь	1
7.	Единый урок «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма.	ноябрь	0.5
8.	Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Воспитание у обучающихся чувства ответственности Формирование социальной компетентности	декабрь	0.5
9.	Диалог – размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек»	Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности	январь	0.5
10.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню ВОВ	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма, воспитывать уважение к героическому прошлому страны	февраль	0.5

11.	Беседа о ЗОЖ «36 и 6»	Сформировать и привить навыки ЗОЖ, ответственность за свое поведение	март	0.5
12.	«Память хранят живые»	Гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию	апрель	0.5
13.	Выставки и конкурсы учащихся за учебный год	Гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию	май	0.5
	Итого:			7

2.7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо:

- достаточно просторное помещение, отсутствие рядом с местом занятий предметов мебели;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики).

Учащиеся на занятиях должны быть одеты в специальную форму для занятий утренней гимнастикой (на выбор: футболка, шорты, трико, гимнастический купальник, носки, чешки, балетки и т.д.).

Информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение программы

Набор материалов включает:

- литературу (журналы, учебные пособия, книги и др.);
- методическую копилку игр (для физкультминуток и на сплочение детского коллектива);
- иллюстративный материал по разделам программы (ксерокопии, рисунки, таблицы, схемы, плакаты и открытки и др.

Кадровое обеспечение: реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» будет осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование.

2.8. Оценочные материалы

Критерии оценки полученных результатов:

- 5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;

- 4 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1-3 ошибками и их самостоятельным исправлением;
- 3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1-3 ошибками и их исправление с помощью педагога;
- 2 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога;
- 1 балл - неумение выполнить движения, упражнения, задания;
- диагностика;
- мониторинг.

2.9. Список литературы

1. Комплексная программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад 2100» в образовательной системе «Школа 2100», под научной редакцией Р.Н. Бунеева - М.: Баласс, 2016.
2. «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» /Министерство образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2015г.
3. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12 «Звездный»;
4. Петерсон Л.Г., Холина Н.П. «Раз - ступенька, два - ступенька».
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. -С.Петербург, 2000.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс,2016. -352с.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.		Теоретическая подготовка	2		МОУ «СОШ с. Куриловка»
1.1		Строение и функции организма	1	теория	МОУ «СОШ с. Куриловка»
1.2		Гигиенические требования к занимающимся	1	теория	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.		ОФП	44		МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.1		Строевые упражнения	2	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.2		Упражнения для рук и плечевого пояса	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.3		Упражнения для шеи и туловища	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.4		Упражнения для ног	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.5		Упражнения для всех групп мышц	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.6		Упражнения для развития силы	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.7		Упражнения для развития быстроты	2	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.8		Упражнения для развития гибкости	6	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»

					Куриловка»
2.9		Упражнения для развития ловкости	2	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
2.10		Развитие скоростно-силовых качеств	2	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
3.		Специальная физическая подготовка (СФП)	6		МОУ «СОШ с. Куриловка»
3.1		Индивидуальные упражнения. Статистические (сило-балансовые)	3	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
3.2		Динамические(поступательно-вращательные)	3	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
4.		Техническая подготовка	10		МОУ «СОШ с. Куриловка»
4.1		Упражнения «школы» движений	4	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
4.2		Упражнения специально-двигательной подготовки	4	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
4.3		Упражнения базовой подготовки	3	практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
5.		Контрольные испытания	3		МОУ «СОШ с. Куриловка»
6.		Воспитательные мероприятия	6/1	Теория/ практика	МОУ «СОШ с. Куриловка»
		Итого	72		