

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
30 мая 2025 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ КОЦ «ЛАД»  
 И.В. Брожевич  
30 мая 2025 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по эстетической гимнастике «Дюймовочка»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель программы:**  
Урядова Вера Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

**Консультант:** Александрова  
Ирина Александровна, методист

Ярославль, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                  | 3  |
| 2. Содержание программы.....                   | 6  |
| 3. Обеспечение программы.....                  | 10 |
| 4. Мониторинг образовательных результатов..... | 12 |
| 5. Контрольно-измерительные материалы.....     | 14 |
| 6. Список информационных источников .....      | 14 |
| Приложение.....                                | 16 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эстетическая гимнастика - новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование. Каждая программа - маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а также как один из важнейших компонентов целостного развития личности, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство.

Движение под музыку - эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности дошкольника. Занятия приобщают девочек к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по эстетической гимнастике «Дюймовочка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N2);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428;

Введение

|  |   |
|--|---|
|  | - Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Культурно-образовательный центр «ЛАД» (МОУ КОЦ «ЛАД»).  |
| Актуальность программы                               | Актуальность программы состоит в том, что занятия развивают костно-мышечный аппарат, формируют красивую фигуру и полностью удовлетворяют потребность дошкольника в движении. Различные положения тела улучшают ориентировку в пространстве. Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку, особенно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности.   |
| Направленность программы                             | Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она направлена на развитие физических способностей обучающихся.  |
| Вид программы<br>Отличительные особенности программы | Программа модифицированная, носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребёнка, т.е. является «гибкой». Отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся. После предлагаемой программы дошкольники могут продолжить заниматься по другим программам.   |
| Цель программы                                       | Развитие двигательных способностей обучающихся старшего дошкольного возраста средствами эстетической гимнастики.  |
| Задачи программы                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать общие и специальные физические способности: координацию, ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и силу, пространственные ориентировки в статике и динамике в рамках возрастных возможностей;</li> <li>- развивать умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину;</li> <li>- формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня.</li> </ul>   |
| Ожидаемые результаты                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- у обучающихся наблюдается прирост нормативных показателей общих и специальных физических способностей: быстроты, силы, координации, ловкости, гибкости, равновесия, пространственные ориентировки в статике и динамике в рамках возрастных возможностей;</li> <li>- у обучающихся развиваются умения работать в команде, самостоятельность, дисциплина;</li> <li>- у обучающихся формируется позитивная мотивация к участию в мероприятиях различного уровня.</li> </ul>   |
| Воспитательный блок программы                        | <p>Для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025–2026 учебный год, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дюймовочка» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Брейк» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <p>- <i>Инвариативные:</i> «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение»,</p> <p>- <i>Вариативные:</i> «Общие мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД», «Соревнования».</p> |
| Возраст обучающихся               | Программа предназначена для обучающихся 5-6 лет.   |
| Особенности комплектования групп  | <p>Группы комплектуются из обучающихся, обладающих высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, при наличии справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям.</p> <p>Минимальное количество обучающихся по программе – 12 человек.<br/>Максимальное количество обучающихся по программе – 20 человек.</p>  |
| Объем и срок реализации программы | Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа в год.  |
| Формы и режим занятий             | <p>Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.</p> <p>Занятия проводятся по утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу, согласно СанПин.</p>   |
| Формы подведения итогов           | Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является выполнение нормативных требований.   |

**Календарный учебный график реализации программы** утверждается локальными актами МОУ КОЦ «ЛАД» на основании следующий параметров:

- продолжительность реализации программы: 1 учебный год;
- количество учебных часов: 72 часа;
- режим занятий: 2 занятия в неделю по графику;
- продолжительность занятия: 1 академический час (1 час – 45 минут).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

| №  | Название раздела программы                   | Количество часов (всего) | Из них теоретических | Из них практических |
|----|--|--------------------------|----------------------|---------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка                  | 12                       | 1                    | 11                  |
| 2. | Специальная физическая подготовка            | 12                       | 1                    | 11                  |
| 3. | Ритмическая гимнастика                       | 12                       | 2                    | 10                  |
| 4. | Хореография                                  | 11                       | 1                    | 10                  |
| 5. | Акробатика                                   | 12                       | 1                    | 11                  |
| 6. | Техника исполнения в эстетической гимнастике | 11                       | 1                    | 10                  |
| 7. | Диагностика                                  | 2                        | -                    | 2                   |
|    | <b>Итого:</b>                                | <b>72</b>                | <b>7</b>             | <b>65</b>           |

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка

##### *Теория:*

1) Инструктаж по ОТ. Беседа о правилах поведения на занятиях:

- занятия проводятся в спортивной одежде;
- не входить в спортивный зал без педагога;
- обучающиеся должны в ходе занятий выполнять команды и требования педагога;
- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;

При ухудшении самочувствия, появление боли необходимо прекратить занятие и сообщить педагогу.

2) Терминология. Общая терминология, понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция», предварительная и исполнительная команды.

*Практика: Комплекс упражнений у гимнастической стенки.*

- выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения на шведской стенке тренируют полостной и верхний плечевой пояс, используются для лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, способствуют укреплению мышечного корсета, растяжению мышечно-связочного аппарата спины.

*Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.*

- выполнение упражнений с использованием спортивного снаряда. Упражнения тренируют основные группы мышц, направлены на развитие силы, гибкости.

Комплекс упражнений на координацию, баланс.

*Комплекс упражнений для мышц рук и ног.*

Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных

групп мышц.

*Комплекс упражнений на гибкость.*

Определенный набор упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов.

*Комплекс упражнений в парах:*

- выполнение упражнений с поддержкой партнера, за счет друг друга. Упражнения направлены на развитие основных групп мышц, развития гибкости, умение работать в паре.

*Комплекс упражнений для мышц живота и спины.*

Определенный набор упражнений, направленный на развитие определенных групп мышц.

- «Лодочка» - исходное положение: лежа на животе. Поднять вытянутые руки и ноги над полом, прогнуться, расслабить мышцы, вернуться в и.п.

- «Кошечка» - исходное положение: упор на коленях. 1- мах правой ногой назад, левая рука вверх, - и.п. Тоже левой ногой и правой рукой. Руки стараться поднимать как можно выше.

- встать лицом к гимнастической стенке и держась за нее, поднять прямую ногу назад – вверх. Плечи и спину держать ровно, не наклоняясь вперед.

- встать лицом к палке, одну ногу положить на нее, обе ноги должны быть прямыми. Наклонить корпус к ноге. Спину тоже держать прямо.

- исходное положение: лежа на животе - согнуть разведенные ноги и руками взяться за стопы. На счет 1-4 попытаться выпрямить ноги и приподнять верхнюю часть туловища, на счет 5-8, вернуться в и.п.

- сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1- 4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

- сидя на полу, ноги согнуть в коленях, руки у груди. На счет 1- 4 выполнить поворот корпуса вправо, правым локтем коснуться левого колена, левую руку отвести назад и коснуться пола; на счет 5-8, вернуться в исходное положение.

*Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов*

- стоя на коленях, руки опущены вниз. Прогнуться назад и вытянутыми руками достать до носков ног.

- упражнение «Качалка». Исходное положение: лежа на животе, дотянуться до согнутых ног и начать раскачиваться;

- стоя на коленях, скручивание корпуса, правой рукой коснуться левой пятки, также другую сторону

- стоя на коленях сильно прогнуться назад и двумя руками взяться за пятки («мостик на коленях»);

- лежа на спине, подняться на «мостик», сильно вытянуть локти и колени.

- лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;

- «колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);

- «корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад).

- шпагат, полу шпагат

- сед с глубоким наклоном вперед «складочка»;

- «лягушка»

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни.

**Практика:**

Упражнения на выворотность. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить. На счет 1-2-3, опираясь руками на колени, опускать их как можно ниже к полу, на счет 4- вернуться в и.п.

- исходное положение: сидя на полу. На 1-2-3, развести ноги в стороны, одну ногу согнуть в коленях перед собой, на счет 4- поменять ногу.

*Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:*

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, пружинными шагами);

- равновесие;

- упражнение на скамейке;

- равновесие с закрытыми глазами на правой и на левой ноге.

*Пальчиковая гимнастика.*

Развитие мелкой моторики пальцев рук, увеличение подвижности суставов.

*Дыхательная гимнастика.*

Умение правильно дышать вовремя, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления.

*Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.*

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

*Прыжки:*

- Подскоки в продвижении;

- На месте перескоки с ноги на ногу;

- Прыжки с поджатыми ногами

- прыжки со скакалкой; на дух ногах, на правой на левой ноге, бег через скакалку, прыжки через двойную скакалку.

## **Раздел 3. Ритмическая гимнастика**

**Теория:** Знакомство с элементами музыкальной грамоты. Развитие музыкальности:

- формирование умения слушать и понимать музыку.

**Практика:** Специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой.

- Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши и движениями рук.

- Задания на освоение ритма.

*Ритмические упражнения танцевального характера.*

- Музыкально-ритмические игры.

- Игры для развития чувства ритма.

- Игры на определение мелодии.

- Игры на определение темпа.

Упражнения ритмической гимнастики направлены на воспитание ритма движений, способствуют развитию музыкальности и пластичной

выразительности. Выполняя физические упражнения под музыку, занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп, различными частями тела, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и в пространстве, учатся исполнять хлопками и притопами простые ритмические рисунки.

#### **Раздел 4. Хореография**

**Теория:** Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений и движений тела, развитие культуры движений.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат.

#### **Практика:**

- поклон;
- позиции ног I, II, III;
- положение рук: на поясе, за юбочку. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая;
- повороты, наклоны головы;
- подскоки по диагонали;
- шаг галопа по диагонали;
- притопы – разные ритмы.
- упражнение на развитие художественно-творческих способностей: движения в образах зверей;
- этюд «Дождик».

#### **Раздел 5. Акробатика**

**Теория:** Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Понятие о спортивной акробатике. Запрещенные движения на занятиях акробатики.

#### **Практика:**

- перекаты;
- кувырок боком (назад, вперед);
- стойка на лопатках;
- стойка на руках;
- разучивание переворот боком (колесо).

#### **Раздел 6. Техника исполнения в эстетической гимнастике**

**Теория:** Разговор о правильном дыхании во время выполнения базовых элементов эстетической гимнастики. Понятие: базовые элементы, пружинные

движения, расслабление

**Практика:** Базовые элементы эстетической гимнастики:

- волна;
- взмах;
- наклон, изгиб;
- расслабление;
- выпад;
- сжатие.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Расслабление это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища.

Виды расслаблений:

1. Простые – «роняя» руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно «роняя» кисти, предплечья, локти, плечи, шею, Туловище, сгибая ноги, «упасть» на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

### **Раздел 7. Диагностика**

**Практика:** Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь - апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой. (см. Приложение)

## **3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Методическое обеспечение:**

| <b>Раздел</b> | <b>Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)</b> | <b>Дидактический материал</b> | <b>Форма аттестации/контроля</b> |
|---------------|---|-------------------------------|----------------------------------|
|---------------|---|-------------------------------|----------------------------------|

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| 1.Общая физическая подготовка        | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение   | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы | Самостоятельная работа, устный (письменный) опрос, аналитические материалы, диагностическая карта<br>Диагностическая карта, проводится контрольное тестирование физических качеств (три раза в год сентябрь, декабрь, май) открытое занятие, аналитические материалы |
| 2. Специальная физическая подготовка | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение   | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы | Диагностическая карта, проводится контрольное тестирование физических качеств (три раза в год сентябрь, декабрь, май) открытое занятие, аналитические материалы  |
| 3. Ритмическая гимнастика            | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа) | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы | Диагностическая карта, итоговое занятие  |
| 4. Хореография                       | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение   | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы | Диагностическая карта, итоговое занятие  |
| 5. Акробатика                        | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение   | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы | Диагностическая карта, итоговое занятие  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 6. Техника исполнения в эстетической гимнастике | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические; объяснение, показ образа, сравнение             | Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы                                      | Диагностическая карта, итоговое занятие  |
| 7. Диагностика                                  | Методы и приемы: наглядные, словесные, практические (обсуждение, беседа); контроля (диагностический) | Контрольно-измерительные материалы, наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы. | Тестирование физических качеств (три раза в год: сентябрь, декабрь, май)<br>Проведение открытых занятий, аналитические материалы |

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
- Зеркало на одной из стен.
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
- Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук).
- Аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи.
- Инструмент: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения).  
Спортивное оборудование (инвентарь): скакалки, скамейки, гимнастическая стенка (шведская), гимнастические маты.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, высшей квалификационной категории, мастер спорта. Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы.

## **4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

| Образовательная задача   | Критерий   | Показатель  | Метод                    |
|--|--|---|--------------------------|
| Развивать общие и специальные физические способности: координацию и ловкость, гибкость и равновесие, быстроту и силу в рамках возрастных возможностей. | Уровень развития общих и специальных физических способностей | Высокий, средний, низкий уровень физических способностей, согласно выполнению возрастных нормативов | Контрольное тестирование |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Развивать у обучающихся умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину. | Уровень сформированности умения работать в команде;<br>уровень конфликтности на занятиях;<br>поведение на занятиях | Сформирована/не сформирована<br>Высокий, средний, низкий уровень конфликтности | Наблюдение, опрос, беседа  |
| Формировать позитивную мотивацию к участию в мероприятиях различного уровня       | Уровень мотивации к участию в мероприятиях различного уровня   | Высокий, средний, низкий уровень мотивации                                     | Анкетирование (родители), участие в мероприятиях различного уровня |

## **5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

Виды испытаний (тестов) приведены в Приложении.

Тестирование проводится в начале и в конце учебного года.

## **6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **Для педагогов**

1. Артамонов Р.Н., Мотилявская Р.Е. Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой культуры, 1992;
2. Барышева Н.В., Плотникова Е.Ю. Исследование пластического выражения эмоциональных состояний гимнасток. Сборник научных статей. Алма-Ата: Казахский ГИФК, 1990;
3. Башкорова Т.В. Двигательно-пластическая подготовка специалистов в области физической культуры. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Майкоп, 2004;
4. Блазер П., Хетелманн А. Импровизация и форма движения под воздействием музыки. Теория и практика физической культуры № 8, 2001;
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей 1-4 класс. Учебное пособие. М.: Владос пресс, 2002;
6. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк - М.: Просвещение, 1997;
7. Галстян Р.В. Исследование ритма движений в гимнастических упражнениях. Сборник научно-методических трудов Армянского ГИФК. Выпуск 12. Ереван, 1967.
9. Гаспарова Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой. Казахский государственный институт физической культуры. Алма-Ата, 1965.
10. Гимнастика и методика её преподавания. Учебник для факультетов физической культуры под редакцией Н.К. Меньшикова. СПб: Издательство РГГУ.
11. Крутецкий В.А. Психология - М.: Просвещение, 1986.

12. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования. - М.: Владос, 1995.  
Пберштейн Н.А. О построении движений. М.: Медицин, 1947.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка-пресс, 2006.
14. Тихомиорова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.

#### **Для родителей**

1. Журнал для мамы и папы «Лиза. Мой ребенок», Рубрика: на планете «семья» 2006-2018 г. М.: Издательский дом «Бурда».
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1983.
3. Субботина Л.Ю. Детские фантазии. – Екатеринбург: У - Фактория, 2006.
4. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Ярославль: «Академия развития», 1996.

#### ***Электронный ресурс***

1. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Приложение Выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей  
показателей  
посредством занятий эстетической гимнастикой

| № п/п        | Виды испытаний (тесты) девочки   | Возраст 5-7 лет       |                 |                 |     |
|--------------|--|-----------------------|-----------------|-----------------|-----|
|              |  | уровень ниже среднего | средний уровень | высокий уровень |     |
| <b>Тесты</b> |  |                       |                 |                 |     |
| 1.           | Челночный бег на 3x10 м (сек.)   |                       | 10,6            | 10,4            | 9,5 |
| 2.           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         |                       |                 |                 |     |
|              | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                 |                       | 4               | 6               | 11  |
|              | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)                    |                       | 4               | 6               | 11  |
| 3.           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи (см)) |                       | +3              | +5              | +9  |
| 4.           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 |                       | 105             | 115             | 135 |
| 5.           | Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)              |                       | 18              | 21              | 30  |
| 6.           | Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см                        |                       |                 |                 |     |
| 7.           | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин.)  |                       | 30              | 40              | 50  |

#### **Описание тестов:**

1. **Бег 30м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

3. **Подтягивание из виса на перекладине.** Выполняется из виса на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество

правильно выполненных попыток.

4. **Прыжок в длину с места.** И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

6. **Челночный бег 3x10м.** Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

7. **Наклон вперед, стоя на возвышении.** И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.

8. **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.** Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

9. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 1 минуты.

10. **Прыжки со скакалкой.** Фиксируется количество полных оборотов, прыжки выполняются с двух ног на две.