

Министерство образования и науки Российской Федерации

муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа  
Балтийского городского округа

Калининградский областной институт  
развития образования

ректор Е. А. Маслов  
2007 г.



## ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4 – 6 ЛЕТ

**Разработчики:**

**Квочко Лада Николаевна** -  
тренер-преподаватель  
отделения художественной гимнастики  
**Намлиева Светлана Петровна**-  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

Кафедра педагогики, психологии,  
организации социальной работы

здоровьесберегающих технологий  
дополнительного профессионального образования  
старший преподаватель  
(повышения квалификации) специалистов

"КАЛИНИНГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"  
258016, г. Калининград, ул. Томская, 19

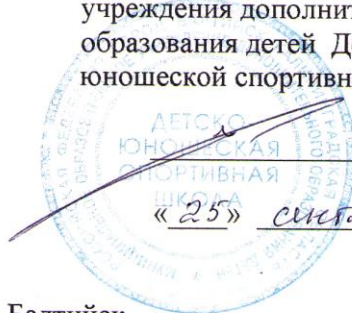
«31» октября 2007 г.

Директор муниципального образовательного  
учреждения дополнительного  
образования детей Детско-  
юношеской спортивной школы

Ю. В. Глушков

«25» сентября 2007 г.

г. Балтийск  
2007 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе «Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Калининградской области» за № 3303/1-8-1 от 13.07.2007 г., «Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации», «Методических рекомендаций по занятиям с детьми дошкольного возраста».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

*Первая часть* программы охватывает комплекс вопросов организации и планирования учебного процесса. Здесь же приводятся примерные контрольно-переводные нормативы на различных этапах подготовки для художественной гимнастики и плавания.

*Вторая часть* содержит учебный материал по общей физической, специальной подготовке для художественной гимнастики и плаванию.

Предлагаемый материал носит рекомендательный характер. В программе для тренера оставлен оперативный простор для самостоятельного построения тренировочного процесса согласно задачам спортивных групп, этапу подготовки, индивидуальному уровню подготовленности юных спортсменов и в соответствии с конкретными региональными и климатическими условиями.

Дошкольное детство – период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств творческой личности. В возрасте 4-6 лет потребность детей проявлять себя в творчестве огромна. Творчество – это норма для каждого ребенка. Данная программа поможет еще на первом, дошкольном этапе развития личности определить способности и талантливость детей, создать им условия для самовыражения, дать неограниченные возможности проявить себя во всех видах творчества.

Цель программы:

- пробудить у детей дошкольного возраста интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- вовлечение наибольшего числа детей к занятиям физической культурой и спортом
- развитие творческих способностей на детей дошкольного возраста.

# **I. Нормативная часть**

# **программы**

## **1.1 Основные задачи:**

Детско-юношеские спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования детей.

Они призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных, нравственных и патриотических качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Все задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

### **Основными задачами занятий с дошкольниками на спортивно-оздоровительном этапе подготовке являются:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья детей, функциональное совершенствование детского организма, повышение его работоспособности и защитных способностей организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, правильного дыхания, прыжков, ползания и лазанья; бросания, ловли и метания; плавания, катанию на роликах, коньках, движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений; ловкости, координационных способностей
- формирования широкого круга игровых действий;
- обучение основным двигательным навыкам;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы.
- развитие самостоятельности и инициативности.
- развитие трудовых навыков,
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

## 1.2 Этапы многолетней подготовки:

*Предусматриваются следующие основные этапы подготовки отделения художественной гимнастики:*

Таблица № 1

№	Этапы подготовки	Период	Возраст, лет
1.	Спортивно-оздоровительный	1 года	4
2.		2 года	5
3.		3 года	6

*Предусматриваются следующие основные этапы подготовки отделения плавания:*

Таблица № 1

№	Этапы подготовки	Период	Возраст, лет
1.	Спортивно-оздоровительный	1 года	5
2.		2 года	6
3.		3 года	6

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юниоров и взрослых спортсменов;
- 4) постепенное изменение соотношения между объемом ОФП и СФП (из года в год удельный вес СФП возрастает и соответственно уменьшается удельный вес ОФП);
- 5) правильное планирование нагрузок с учётом изменений организма возраста детей;
- 6) осуществление преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

*Сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества представлены в таблице №2*

Таблица № 2

Физические качества	Возраст, лет		
	4	5	6
Быстрота	+	+	+
Выносливость	+	+	+
Гибкость	+	+	+
Координация	+	+	+

*Возрастные особенности обучения и тренировки детей дошкольного возраста  
4 -6 лет.*

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Возрастные особенности и методические особенности обучения и тренировки детей дошкольного возраста представлены в таблице №3.

Таблица № 3

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо больше внимания уделять формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над разгибателями, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятии крупных размашистых движений необходимо настойчиво постепенно вводить мелкие и точные движения, значительное внимание уделять развитию мышц-сгибателей.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем несогласованны, дети быстро утомляются.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности в этом возрасте невелики.	Необходимо обеспечить высокую эмоциональность занятий, всемерно поддерживать интерес детей, ограничивать количество указаний и замечаний, широко применять метод поощрений.
6. В этом возрасте особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами обучения и тренировки должны быть наглядный и игровой, показ должен быть идеальным.
7. Антропометрические размеры детей этого возраста на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

### 1.3 Организация учебного процесса:

Учебные группы организуют работу с учащимися в течение календарного года.

В каникулярное время занятия (тренировки) проводятся согласно плану занятий, осуществляются выезды на соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия. В процессе обучения учащиеся должны овладеть необходимыми знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для совершенствования в избранной спортивной специальности. При организации учебно-тренировочного процесса с дошкольниками необходимо чаще использовать танцевальные, игровые приемы в обучении, развивать музыкально-ритмические способности. Дошкольники способны разучивать новые движения.

#### *Теоретические занятия.*

На теоретических занятиях учащиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного и исторического характеров, правила безопасности, ознакомление с историей развития избранного вида спорта и т.п.

#### *Практические занятия.*

В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП).

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных экзаменах;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в походах, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях.

#### *Периодизация.*

В спортивных школах, учитывая их оздоровительную направленность, годичный цикл занятий может строиться произвольно (табл.№4).

#### *Примерный годичный цикл подготовки спортивно-оздоровительных групп:*

Таблица № 4

Период	Основные задачи
Подготовительный	<i>ОФП:</i> развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации. <i>Теория:</i> общие сведения из истории данного вида спорта, техника безопасности.
Основной	ОФП и СФП: работа с предметами, техника безопасности, участие в соревнованиях.
Переходный	<i>ОФП:</i> подвижные игры, лечебно-восстановительные мероприятия.

## **1.4 Условия зачисления и перевода на следующий этап подготовки:**

Для зачисления в МОУ ДОД ДЮСШ родители или законные представители представляют заявление, справку о состоянии здоровья ребенка, отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Все поступающие обязаны представить следующие документы:

- заявление о зачислении в ДЮСШ
- справку о состоянии здоровья.

Все поступающие ежегодно проходят медицинский осмотр.

### *Отделение художественной гимнастики.*

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься выбранным видом спорта, начиная с детей четырехлетнего возраста.

Перед зачислением дети сдают тестирование.

### *Отделение плавания.*

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься выбранным видом спорта, начиная с детей пятилетнего возраста.

Перед зачислением дети сдают тестирование, по результатам которого определяется их функциональная подготовка и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься выбранным видом спорта, начиная с детей четырехлетнего возраста.

Перед зачислением дети сдают тестирование.

Учащиеся обязаны ежегодно сдавать зачет ОФП, (СФП в случае перевода на следующий этап подготовки), участие в соревнованиях.

В отдельных случаях дети 5 - 6 – летнего возраста могут быть переведены из спортивно-оздоровительной группы в группу начальной подготовки 1 года обучения при выполнении разрядных норм и успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Тестирование при зачислении в  
отделение художественной гимнастики

№		Баллы	Этапы подготовки		
			СОГ – 1 4 года	СОГ – 2 5 лет	СОГ – 3 6 лет
<b>Контрольные упражнения по ОФП</b>					
1	Бег 20 м (сек)	5	7.7 и менее	7.3 и менее	7.1 и менее
		4	7.8-8.6	7.4-8.1	7.2-7.6
		3	8.7-9.8	8.2-9.6	7.7-8.8
2	Прыжок в длину с места (см)	5	0.95 и более	1.01 и более	1.08 и более
		4	0.90-0.94	0.95-1.00	1.01-1.07
		3	0.93-0.89	0.90-0.94	0.95-1.00
3	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек)	5	8.0 и более	12.0 и более	18.0 и более
		4	5.0-7.9	10.0-11.9	12.0-17.9
		3	4.0-4.9	8.0-9.9	10.0-11.9
4	Повторные разгибания и сгибания туловища за 30 сек (кол/раз)	5	14-19	14-20	16-20
		4	12-13	11-13	14-15
		3	10-11	9-10	11-13
5	Подъем спины лежа на животе (кол/раз)	5	14-17	14-19	17-21
		4	12-13	11-13	15-16
		3	10-11	10-12	12-14
<b>Контрольные упражнения по СФП</b>					
1	«Лягушка» лежа на животе касание пола коленями, стопами, животом и грудью (см)	5	0 - 3	0 - 2	0
		4	4-7	3-6	1-4
		3	8 и более	7 и более	5 и более
2	Наклон вперед сидя (см)	5	19-21	17-20	16-19
		4	22-25	21-23	18-22
		3	26-31	24-30	23-27
3	Лежа на животе касание пальцами ног головы (см)	5	15 и менее	10 и менее	5-0
		4	14-20	11-14	6-9
		3	21-25	15-20	10-14



Тестирование при зачислении в  
отделение плавания

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м;	5	9,5	10,0
		4	10,0	10,5
		3	10,5	11,0
2.	Бег 30 м	5	8,5	9,5
		4	9,0	10,0
		3	9,5	10,5
3.	Прыжок в длину с места	5	140	130
		4	135	125
		3	130	120
4.	Отжимание из упора лёжа	5	8	6
		4	6	4
		3	4	2

## 1.5 Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, продолжительность занятий в неделю:

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ. (Таблица № 5)

### *Отделение художественной гимнастики*

Таблица № 5

Этап подготовки	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю, ч.	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, ч.
Спортивно-оздоровительный	1 год	12	25	3	138
	2 год	15	25	4	184
	3 год	15	25	6	276

### *Отделение плавания*

Таблица № 5

Этап подготовки	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю, ч.	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, ч.
Спортивно-оздоровительный	1 год	12	20	3	138
	2 год	15	20	4	184
	3 год	15	20	5	230

**Примечания:** 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

2. В спортивно-оздоровительных группах максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в год может устанавливаться администрацией в зависимости от возраста детей и физической подготовленности.

3. Если количественный состав в группе не превышает максимального, в данную группу могут зачисляться дети младшего школьного возраста (7-9 лет).

## 1.6 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса:

Учебный процесс в ДЮСШ планируется на основе материалов данной программы. Приводимые в таблице показатели условные и могут значительно варьироваться в конкретных планах в зависимости от этапа подготовки и вида спорта, местных условий, особенностей группы.

В спортивных группах ДЮСШ должна вестись следующая документация планирования и учета:

### 1. Планирование:

- годовой план (Таблица № 6)
- рабочий план-график
- календарный план спортивных мероприятий
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты)
- расписание занятий.

### 2. Учет проделанной работы:

- журнал тренера группы
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований
- документация по оформлению спортивных разрядов
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

### *Примерный годовой учебный план отделения художественной гимнастики.*

Таблица № 6

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Возраст детей		
		4 лет	5 лет	6 лет
1	Теоретическая			4
2	Общая физическая	90	100	146
3	Специальная физическая	36	60	76
4	Техническая	2	8	40
5	Соревнования	6	12	12
6	Контрольно-переводные экзамены и тестирование	4	4	4
7	Медицинское обследование	+	+	+
Всего учебных часов		138	184	276

### *Примерный годовой учебный план отделения плавания.*

Таблица № 6

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Возраст детей		
		5 лет	6 лет	6 лет
1	Теоретическая	6	6	6
2	Общая физическая	73	94	132
3	Специальная физическая и техническая	53	60	82
4	Соревнования	3	20	5
5	Контрольно-переводные экзамены и тестирование	3	4	5
6	Медицинское обследование	+	+	+
Всего учебных часов		138	184	230

## 1.7 Контрольно-переводные нормативы отделения художественной гимнастики:

Контрольно-переводные нормативы разработаны на основе методических рекомендаций по организации занятий с детьми дошкольного возраста (4-6 лет), меняются в зависимости от года обучения и носят главным образом контролирующий характер.

Таблица №7

№		Баллы	Этапы подготовки		
			СОГ – 1 4 года	СОГ – 2 5 лет	СОГ – 3 6 лет
<b>Контрольные упражнения по ОФП</b>					
1	Бег 30 м (сек)	5	7.3 и менее	6.9 и менее	6.1 и менее
		4	7.7-7.4	7.0-7.2	6.2-6.6
		3	8.0-7.8	7.3-7.5	6.7-7.1
2	Прыжок в длину с места (см)	5	0.97 и более	1.07 и более	1.23 и более
		4	0.93-0.96	0.97-1.04	1.17-1.22
		3	0.82-0.92	0.93-0.96	1.05-1.15
3	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек)	5	8.0 и более	12.0 и более	18.0 и более
		4	5.0-7.9	10.0-11.9	12.0-17.9
		3	4.0-4.9	8.0-9.9	10.0-11.9
4	Повторные разгибания и сгибания туловища за 30 сек (кол/раз)	5	14-19	14-20	16-20
		4	12-13	11-13	14-15
		3	10-11	9-10	11-13
5	Подъем спины лежа на животе (кол/раз)	5	14-17	14-19	17-21
		4	12-13	11-13	15-16
		3	10-11	10-12	12-14
<b>Контрольные упражнения по СФП</b>					
1	Прыжки через скакалку за 15 сек	5	20 и более	26 и более	30 и более
		4	17-19	20 -25	26 -29
		3	14-16	17-19	20 -25
2	Наклон вперед сидя (см)	5	14-19	14-20	16-20
		4	12-13	11-13	14-15
		3	10-11	9-10	11-13
3	Лежа на животе касание пальцами ног головы (см)	5	13 и менее	4 и менее	0 и менее
		4	19-14	5-10	1-4
		3	25-20	11-14	5-10

### 1.7.1 Контрольно-переводные нормативы отделения плавания.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1.	Челночный бег 3х10 м;	-	б/у. вр.	б/у. вр.
2.	Бег на 20 м; с (5 лет)	5	7,0	8,0
		4	7,5	8,5
		3	8,0	9,0
3.	Бег на 30 м; с (6 лет)	5	8,5	9,5
		4	9,0	10,0
		3	9,5	10,5
4.	Наклон вперед с возвышения	-	+	+
5.	Прыжок в длину с места	5	120	110
		4	110	100
		3	100	90
6.	Отжимание в упоре лежа, кол./раз	5	8	5
		4	6	3
		3	3	2
8.	Подъем спины из положения лёжа на животе	5	10	8
		4	8	6
		3	6	4
<b>Техническая подготовка</b>				
7.	Длина скольжения	5	2м	2м
		4	1,5м	1,5м
		3	1 м	1 м
8.	Проплавание с помощью одних ног любым способом; м	5	25 и больше	25 и больше
		4	20-25	20-25
		3	15-19	15-19

## 1.8 Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Зачисление детей в группы в зависимости от их функциональной подготовленности.

Особое внимание при врачебном контроле детей обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

### *Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП отделения плавания (тестирование):*

1. Бег на 30 метров (в каждом забеге 2-е учащихся, результаты регистрируются с точностью до дес. доли секунды) - 1 попытка.
2. Прыжок в длину с места (отталкивание двумя ногами от твердой поверхности, измерение по ближайшей к стартовой линии отметке рулеткой, в см) - 3 попытки.
3. Наклон вперед с возвышения
4. Выкрут прямых рук

### *Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП отделения художественной гимнастики (тестирование):*

1. Бег на 30 метров (в каждом забеге 2-е учащихся, результаты регистрируются с точностью до дес. доли секунды) - 1 попытка
2. Прыжок в длину с места (отталкивание двумя ногами от твердой поверхности, измерение по ближайшей к стартовой линии отметке рулеткой, в см) - 3 попытки
3. Наклон вперед до касания руками пола
4. Упражнения на гибкость и растяжку

## II. Методическая часть программы.

### ВВЕДЕНИЕ

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения (гимнастика, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде), а также элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и т.д.). Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Для развития видов спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, расширения географии участников международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Художественная гимнастика – сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности, хореографичности уже в раннем детском возрасте.

На таком уровне занятий спортом для повышения показателей двигательных качеств и роста технической подготовки необходимо применять широкий спектр комплексов специальных упражнений. Использование только основных упражнений данного вида спорта не дает полного эффекта подготовки спортсменов, на каком бы уровне мастерства они не находились. Поэтому в системе совершенствования спортсменов всех уровней широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы (комплексы) общефизической и специально-физической видов подготовки. Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Плавание – жизненно необходимый навык. Обучение детей дошкольного возраста плаванию решает ряд важных задач:

1. улучшение состояния здоровья и закаливание
2. устранение недостатков физического развития
3. привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и к здоровому образу жизни
4. овладение жизненно необходимыми навыками плавания
5. приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
6. воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

## 2.1. Организационно-методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год постепенно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Занятия по художественной гимнастике с начинающими 4-6 лет желательно проводить 3-4 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью 40-45 минут. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (4-6-минут), основная (28-30 минут) и заключительная (3-4 минуты). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети выполняют упражнения танцевального характера, без предметов и с предметами проводятся подвижная игра. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц.

Занятия по плаванию имеют такую же структуру. Для того, чтобы научить дошкольника плавать всеми способами спортивного плавания, сначала необходимо научить его правильно дышать, не бояться брызг, двигаться в воде и по дну, нырять, скользить, дышать в воду, опускать в неё лицо доставать до дна руками, работать руками и ногами, а потом только обучать плаванию применяя игровые способы. Игры не должны занимать много времени (5-7 мин.) проводиться в конце занятия. Объяснение правил игры не должно занимать много времени.

### ***Воспитательные задачи:***

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- прививать художественный вкус;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- совершенствовать такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия и действия сверстников.



### ***Музыкальная культура дошкольника:***

- учить различные основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов), обучать особенностям движений, соответствующих каждому из направлений;
- знакомить с жанрами хореографического искусства;
- совершенствовать и пополнять запас навыков музыкально-ритмических движений;
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроения, характера, художественных образов и отдельных средств музыкального языка;
- развивать воображение и фантазию во время создания музыкально-пластических образов.

### ***Культура движений и укрепление здоровья:***

- вырабатывать правильную осанку и походку / техника движения в воде;
- совершенствовать ритмичность, моторику, гибкость и пластичность движений;
- развивать эмоциональность и подвижность мимики лица, выразительность жеста / освоение широкого круга двигательных навыков на суше и в воде;
- правильно формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- совершенствовать дыхательный аппарат во время движений.

### ***Спортивно-оздоровительный этап.***

Цель – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям), научить детей управлять своим телом под музыку. Занятия целесообразно проводить во вторую половину дня и придать им форму развлечений. Данный этап обучения рассчитан на 3 года обучения.

1 – 2 год обучения для детей 4-5 лет, в течение которого у них накапливается объем музыкально-образных впечатлений и запас танцевальных движений.

3 год обучения – период совершенствования творческих способностей, работа с предметами.

Обучение детей 5-6 лет по плаванию осуществляется в 3 (три) этапа и состоит из теоретической, общефизической, специальной, подготовки и соревнований. На втором и третьем этапах начинается специально техническая подготовка.

После прохождения первого этапа обучения дети переводятся на второй или третий этап обучения по итогам освоения первого этапа, который оценивается на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ***Структура программы включает следующие разделы:***

1. Описание позиций ног, рук и техники выполнения танцевальных движений.
2. Разучивания движений под музыку с детьми 4-6 лет.
3. Освоения музыкально-ритмических навыков, включающий в себя следующие группы упражнений:
  - упражнения, связанные с особенностями музыкального языка;
  - ориентирование в пространстве, виды построений и перестроений;
  - формирование мышечного чувства;
  - упражнения на ритмическую точность и четкость движений;
  - упражнения с предметами (скакалками, обручами, султанчиками и др.).
4. Разучивание танцевально-игровых этюдов, игр разных жанров, всех видов хороводов, танцев, плясок, заданий по танцевально-игровому творчеству.

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют

Наиболее привлекательным для детей раннего возраста является танцевально-игровое творчество – синтез музыкальных образов и выразительных движений тела. В основе его лежат восприятие музыки и умение мимикой, жестами, движениями передавать многообразие настроений. Если музыка хорошо осмыслена детьми, и они почувствовали красоту мелодии, метро-ритмическую пульсацию, различные оттенки настроений, то можно предлагать им импровизировать движения под музыку, создавать музыкально-пластический образ.

Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

## **2.2. Общая физическая подготовка:**

### **2.2.1 Общеразвивающие упражнения:**

*Спортивно-оздоровительный этап 1 года.*

*Строевые упражнения:*

- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»
- повороты на месте, в движении
- движение гимнастическим шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках
- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно)
- общие понятия: шеренга, дистанция, интервал.

*Общеразвивающие упражнения:*

- без предметов
- с использованием скамейки
- с использованием стены
- с предметами: обруч, гимнастическая палка, скакалка,

*Упражнения для развития:*

*координации*

*ловкости*

Упражнения в ходьбе и беге

Упражнения в ходьбе и беге с высоким подниманием бедра

Упражнения в равновесии

Упражнения в лазании по гимнастической лестнице, скамейке

Прыжки на 1, 2-х ногах, через скакалку.

*Спортивно-оздоровительный этап 2 года.*

*Строевые упражнения:*

- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»

- повороты на месте, в движении; движение строевым и гимнастическим шагом, обычным, бегом
- движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках;
- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно)
- общие понятия: шеренга, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

- без предметов
- в парах
- с использованием скамейки
- с использованием стены
- с предметами: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка

#### *Упражнения для развития: координации, быстроты, ловкости*

Упражнения в ходьбе и беге

Упражнения в ходьбе и беге с высоким подниманием бедра

Упражнения в метании

Упражнения в равновесии

Упражнения в лазании по гимнастической лестнице, скамейке

Прыжки на 1, 2-х ногах, через скакалку.

#### *Спортивно-оздоровительный 3 года.*

Строевые упражнения:

- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»
- расчет группы по порядку, на первый - второй – третий
- перестроения в колонны по два, три, четыре, одному
- повороты на месте, в движении
- движение строевым и гимнастическим шагом, обычным, бегом
- движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках
- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно)
- общие понятия: шеренга, колонна, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

- без предметов
- в парах
- с использованием скамейки
- с использованием стены
- с предметами: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка, лента, булавы

#### *Упражнения для развития: координации, быстроты, ловкости, выносливости*

Упражнения в ходьбе и беге

Упражнения в ходьбе и беге с высоким подниманием бедра

Упражнения в метании

Упражнения в равновесии

Упражнения на концентрацию внимания

Упражнения на координацию

Упражнения в лазании по гимнастической лестнице, скамейке

Прыжки на 1, 2-х ногах, через скакалку.

## **Общеразвивающие упражнения для занятий с детьми, имеющими нарушения осанки:**

### *1. Комплекс упражнений при круглой спине*

(комплекс упражнений составлен так, чтобы растянуть мышцы брюшного пресса и грудные, а мышцы спины укрепить. Кроме того, нужно уделять внимание упражнениям, связанным с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области):

- упражнения на растяжку грудных мышц;
- упражнения на растяжку мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения на выгибание туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области.

### *2. Комплекс упражнений при кругло-вогнутой спине*

(кругло-вогнутую спину нужно исправлять с помощью упражнений, укрепляющих следующие мышечные группы: грудные, брюшного пресса, задней поверхности бедер, ягодичные, а также упражнений, растягивающих мышцы передней поверхности бедер):

- упражнения, укрепляющие мышцы груди;
- упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- упражнения, укрепляющие мышцы задней поверхности бедер;
- упражнения, укрепляющие ягодичные мышцы;
- упражнения, растягивающие мышцы передней поверхности бедер; дыхательные упражнения.

### *3. Комплекс упражнений при плоской спине*

(при плоской спине необходимо равномерно укреплять мышцы спины, живота, ягодиц, и нижних конечностей. Предпочтение нужно отдавать тем упражнениям, при выполнении которых увеличиваются наклон таза вперед и лордоз поясничного отдела позвоночника):

- упражнения, укрепляющие мышцы спины;
- упражнения, укрепляющие мышцы живота;
- упражнения, укрепляющие ягодицы;
- упражнения, укрепляющие нижние конечности.

### *4. Комплекс упражнений при лордотической осанке*

(при лордотической осанке нужно избегать упражнений, вызывающих резкий наклон назад в поясничном отделе позвоночника, и упражнений, в которых таз зафиксирован. Рекомендуются упражнения, повышающие тонус и силу мышц брюшного пресса, спины и ягодичных мышц):

- упражнения, повышающие тонус и силу мышц брюшного пресса;
- упражнения, повышающие тонус и силу мышц спины;
- упражнения, повышающие тонус и силу ягодичных мышц.

### *5. Комплекс упражнений при сколиотической осанке*

(полезны разнообразные симметричные упражнения, особенно для пояснично-подвздошных мышц. Большое значение имеет правильная рабочая поза, она должна обеспечивать симметричное расположение частей тела относительно его оси):

- симметричные упражнения, укрепляющие мышцы спины,
- симметричные упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- упражнения, укрепляющие мышцы ног;
- симметричные упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

## **2.3. Специальная физическая подготовка отделение художественной гимнастики:**

*Спортивно-оздоровительный 1 года.*

*Развитие координации, ловкости:*

- ходьба с изменением направления, шага, различными способами
- бег на различные дистанции
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание по гимнастической лестнице, скамейке
- прыжки
- эстафеты, игры-эстафеты, подвижные игры

*Развитие быстроты:*

- дыхательные упражнения,
- прыжки, подпрыгивание, прыжки с места, в высоту, с разбега
- бег на различные дистанции,
- ходьба с изменением направления, шага, различными способами,
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание,
- эстафеты, подвижные игры

*Спортивно-оздоровительный 2 года.*

*Развитие координации, ловкости:*

- ходьба с изменением направления, шага, различными способами,
- бег на различные дистанции,
- метание больших и маленьких мячей на дальность и в цель,
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание по гимнастической лестнице, скамейке;
- прыжки,
- работа с предметом без помощи рук
- эстафеты, игры-эстафеты, подвижные игры

*Развитие быстроты:*

- дыхательные упражнения,
- ходьба с изменением направления, шага, различными способами
- бег на различные дистанции со сменой темпа бега и ходьбы, прыжков
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание,
- эстафеты, подвижные игры, игры с элементами спортивных игр.

*Спортивно-оздоровительный 3 года.*

*Развитие координации, ловкости:*

- ходьба с изменением направления, шага, различными способами,
- бег на различные дистанции,
- метание больших и маленьких мячей на дальность и в цель, броски, ловля мяча одной, двумя руками, в парах, бросок – хлопок – ловля, бросок – поворот – ловля, прокат мяча по рукам, спине и ногам
- работа с предметом без помощи рук
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание по гимнастической лестнице, скамейке;
- прыжки, эстафеты, игры-эстафеты, подвижные игры

*Развитие быстроты:*

- дыхательные упражнения,
- ходьба с изменением направления, шага, различными способами

- бег на различные дистанции со сменой темпа бега и ходьбы, прыжков
- ползание, пролезание, подлезание, влезание, лазание,
- эстафеты, подвижные игры, игры с элементами спортивных игр.

## 2.4. Техническая подготовка:

### ***ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОЗИЦИИ НОГ, РУК.***

#### **Позиции ног:**

*Спортивно-оздоровительный 1 года.*

«ОСНОВНАЯ СТОЙКА» - пятки вместе, носки врозь. Для старших детей носки ног максимально развернуты в стороны, для младших – под углом 45 градусов («домиком»). В хореографии – первая позиция.

«УЗКАЯ ДОРОЖКА» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – шестая позиция.

«ШИРОКАЯ ДОРОЖКА» - ступни ног на ширине плеч, параллельны.

*Спортивно-оздоровительный 2- 3 года.*

ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ – «широкая дорожка», но носки ног максимально развернуты в стороны.

ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ – опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка неопорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов.

ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ - опорная нога ставится также, как в третьей позиции, неопорная – выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов.

#### **Позиции рук:**

*Спортивно-оздоровительный 1 года.*

ВНИЗУ – руки опущены вдоль туловища.

ВПЕРЕДИ – руки вытянуты на уровне груди параллельно полу.

ВВЕРХУ – руки максимально подняты вверх над головой (в младшей группе дети поднимают руки на произвольную высоту).

В СТОРОНЫ – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми: ладони вверх или наоборот, а также располагаться и между позициями (вперед-вверх, в стороны-вниз и т.д.).

«ПОЯСОК» - ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«КУЛАЧКИ НА БОЧОК» - пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.

ЗА СПИНОЙ – руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой (правой) руки тыльной стороной лежит в ладони правой руки. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти слегка отведены назад.

*Спортивно-оздоровительный 2- 3 года.*

«БАБУШКА» - руки скрещены и прижаты к груди, кисти спрятаны подмышками.

«ПОЛОЧКА» - руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди.

«МАТРЕШКА» - руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает ямочку на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.

«ЮБОЧКА» - большим, указательным и средними пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны-вверх.

«ФАРТУЧЕК» - щепотью прихватить с двух сторон перед юбочки и слегка приподнять руки вверх.

### **Позиции рук в парных построениях:**

*Дети стоят парами, лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу.*

«КАЧЕЛЬ МАЛЕНЬКАЯ» - дети стоят рядом. Руки партнеров соединены внизу под острым углом.

«КАЧЕЛЬ БОЛЬШАЯ» - то же, что и «качель маленькая», только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом. «Качель» может быть «веревочной» (руки ненапряженные) и «деревянной».

«СТРЕЛКА» - то же, что в первых двух позициях, только руки соединены впереди. От величины угла меняется название «узкая стрелка», «широкая стрелка».

«ВОРОТИКИ» - то же, что в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху.

«МЕЛЬНИЦА» - разноименные руки партнера соединены в позиции в сторону и составляют одну большую прямую линию с плечами.

«ПЛЕТЕНЬ» - ближние друг к другу руки скрещены внизу, противоположные руки согнуты в локтях.

«БАНТИК» - то же, что и в позиции «плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед-вверх.

«БАБОЧКА» - то же, что в предыдущих двух позициях, но в локтях руки подчеркнута согнуты под острым углом.

«СТРЕКОЗА» - руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.

«ОКОШЕЧКИ» - руки соединены в позиции «плетень». Соединенные левые руки поднимаются вверх и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опускаются вниз.

*Дети стоят рядом, повернувшись одноименными плечами друг к другу.*

«КАЧЕЛЬ» - (большая и маленькая), «ВОРОТИКИ», «МЕЛЬНИЦА» - по аналогии с описанными ранее.

«ВЕРТУШКА» - одноименные руки детей соединены крест-накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, кисть руки висит вниз. Свободные руки – в любой подходящей из перечисленных ранее позиций.

«ДВОЙНОЙ ПОЯСОК» - если дети стоят повернувшись лицом друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди, и наоборот.

Свободные руки – в любой подходящей из перечисленных ранее позиций.

*Дети стоят друг к другу лицом.*

«КАЧЕЛЬ МАЛЕНЬКАЯ» - партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони лежат на ладонях вытянутых вперед-вниз рук.

«КАЧЕЛЬ БОЛЬШАЯ» - дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга. Руки соединены в позиции в сторону-вниз. Обе «качели» могут быть «веревочными» или «деревянными».

«ЛОДОЧКА» - партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны. «Лодочка» может быть и «резиновой» (руки расслаблены) и «деревянной».

«ВОРОТИКИ УЗКИЕ» - руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны-вверх.

«КРЕСТИК» - руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест-накрест.

### **Хлопки по одному:**

*Спортивно-оздоровительный 1 года.*

«ЛАДУШКИ» - ладони, согнутых в локтях рук или вытянутых вперед рук, двигаются перед грудью навстречу одна другой.

«БЛИНЧИКИ» - на «раз» ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие, стакато.

«ТАРЕЛОЧКИ» - ладони обеих рук имитируют скользящее движение оркестровых тарелок. Для младшей группы использовать прием «отряхни ладошки».

«БУБЕН» - одна ладонь опорная (как бы крышка бубна), другая ударяет по ней. Опорную руку менять.

Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками вниз, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями.

### **Хлопки по в парном построении:**

*Спортивно-оздоровительный 2- 3 года.*

«СТЕНКА» - дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнеров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«БОЛЬШОЙ БУБЕН» - один из партнеров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним ладонями. Затем партнеры меняются ролями.

«КРЕСТИК» - техника выполнения та же, что и в «большом бубне», только руки партнеров двигаются крест-накрест навстречу друг другу (правая с правой и наоборот).

### **Прыжки на одной ноге:**

*Спортивно-оздоровительный 1 года.*

Во всех движениях, если исходная позиция ног не оговаривается дополнительно, использовать «основную стойку». Опорную ногу менять.

«ТОЧКА» - стоять на правой (левой) ноге, руки - в любой позиции. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. После толчка приземляться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню.

«ЧАСИКИ» - техника та же, что и в «точке», только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси через правое или левое плечо. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На восемь прыжков ребенок должен сделать полный оборот (360 градусов) вокруг себя. На «раз, два» - повернуться левым плечом вперед, на «три, четыре» - спиной, на «пять, шесть» - правым плечом, на «семь, восемь» - лицом (только в старших группах).

«ЛЕСЕНКА» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед (вверх) или назад (вниз) на определенное количество прыжков (ступенек «лесенки»).

*Спортивно-оздоровительный 2-3 года.*

«ПАРОВОЗИК» - то же, но прыгать вперед-назад, меняя направление на каждый прыжок.

«ЗАБОРЧИК» - боковой прыжок с продвижением вправо (на правой) или влево (на левой) ноге. Сколько «дощечек» в заборе столько и прыжков.

«ГАРМОШКА» - то же, меняя направление (вправо-влево) на каждый прыжок.

«ЕЛОЧКА» - боковое продвижение, стопа при этом с каждым прыжком поворачивается то вправо, то влево на 45 градусов. Этот прыжок можно выполнять и на одном месте (в «точке»).

«СОЛНЫШКО» - прыжок на одной ноге с продвижением по окружности небольшого диаметра (вокруг «солнышка»).

### **Прыжки на двух ногах:**

*Спортивно-оздоровительный 1- 2 года.*

Те же прыжки, что и на одной ноге, и еще ряд других.

ПОСКОК - цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ставить стопу сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню.

ПОДСКОК – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.



Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**ПРЫЖКИ С ОТБРАСЫВАНИЕМ НОГ НАЗАД** – на «раз» делать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок, пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**ПРЫЖКИ С ВЫБРАСЫВАНИЕМ НОГ ВПЕРЕД** – на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» - смена опорной ноги. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или на пятку.

**«НОЖНИЦЫ»** - на «раз» сделать толчок и прыжок с выведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).

**«БОЛЬШАЯ ГАРМОШКА»** - И.п. ног - «узкая дорожка». На «раз» - движение то же, что в прыжке «ножницы». На «два» - сделать толчок и вернуть ноги в и.п.

**«КРЕСТИК»** - на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди.

**«КАЧАЛОЧКА»** - И.п. – ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.

**«МЕТЕЛОЧКА»** - соответственно метро-ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой слева - справа.

**«БОКОВОЙ ГАЛОП»** - и.п. ног – «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант «спортивного галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элементы бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «и» - левая нога приставляется к правой как бы «подталкивая» ее для следующего прыжка.

**« ГАЛОП ВПЕРЕД»** - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.

### *Спортивно-оздоровительный 3 года.*

**«ВЕРЕВОЧКА»** - на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед-вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением.

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носка ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

### **Виды шага:**

#### *Спортивно-оздоровительный 1 года.*

**СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА («ПРОГУЛКА»)** – амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (держат в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутой левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.

**ХОРОВОДНЫЙ ШАГ** - техника исполнения та же, что и в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону.

**ПРИСТАВНОЙ ХОРОВОДНЫЙ ШАГ (БЕЗ СМЕНЫ ОПОРНОЙ НОГИ)** – на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «и» - носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги и т.д.

**ПРИСТАВНОЙ ХОРОВОДНЫЙ ШАГ (С ПООЧЕРЕДНОЙ СМЕНОЙ ОПОРНОЙ НОГИ)** – ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, на «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой. В следующем такте движение начать с др. ноги.

**ШИРОКИЙ ШАГ** - максимально длинный хороводный шаг (перешагивание).

**ТОПАЮЩИЙ ШАГ** – поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа.

### *Спортивно-оздоровительный 2 года.*

**СЕМЕНЯЩИЙ («ПЛАВАЮЩИЙ») ШАГ** – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног, корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках).

**ВЫСОКИЙ ШАГ** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов, Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу – «утюжком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.).

**ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ** – ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе – хороводный шаг. На «раз, и, два, и» - первого такта – длинные поочередные шаги с носка правой левой ноги. На «раз и два» второго такта – три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» - пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги.

**БОКОВОЙ ПРИСТАВНОЙ ШАГ** – на «раз» сделать небольшой шаг вправо (влево), и «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.

### *Спортивно-оздоровительный 3 года.*

**БОКОВОЕ ПРИПАДАНИЕ** - – на «раз» сделать небольшой боковой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнув ее в колене (как бы припасть на нее). На «два» - носок др. ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**ХОРОВОДНЫЙ ШАГ В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ:**

а) на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблукком др. ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблукком вытягивается вперед, начиная следующий шаг;

б) движение то же, только неопорная нога на счет «два» ставится каблук (носок), фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг;

в) ставить ногу на каблук (носок) можно через такт, на последнюю восьмую второго такта, в двухдольном размере или на счет «четыре» в четырехдольном размере музыки.

**ШАГ НА НОСКАХ ДВУХ ВИДОВ:**

А) шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях;

Б) шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (образ куклы).

**ПРУЖИНЯЩИЙ ШАГ** – движение «пружинка» с продвижением на всей стопе.

**КРАДУЩИЙСЯ ШАГ** – движение «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах.

**ШАГ ПОЛЬКИ** – техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге, только движение начинается не с шага, а с «поскока» на левой (правой) ноге.

**БОКОВОЙ ШАГ «КРЕСТИК»** (вправо-влево) – на «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. На «два» перед ней крест-накрест поставить др. ногу и т.д.

**ШАГ СКРЕСТНЫЙ ВПЕРЕД-НАЗАД («косичка»)** – хороводный шаг, только ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательнее менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

### **Виды бега:**

#### *Спортивно-оздоровительный 1- 3 года.*

Спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед-назад) повторяют технику одноименного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

### **Танцевальные движения:**

#### *Спортивно-оздоровительный 1 года.*

Во всех движениях исходная позиция для ног - «основная стойка», руки опущены вниз.

**ПРИТОП ОДНОЙ НОГОЙ** – в двухдольном размере музыки выполнять два притопа на такт. На «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в и.п. с легким ударом ступни об пол. На «и» - пауза и т.д.

**ПРИТОП ПООЧЕРЕДНО ДВУМЯ НОГАМИ** - техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой).

**ПРИТОП «ТОЧКА»** - пяткой или носком опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной или впереди на расстоянии небольшого шага, носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов.

**«ПРУЖИНКА»** - пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и немного развести колени в стороны, на «и» - возвратить ноги в и.п. и т.д. (следить за правильной осанкой). Ноги держать в шестой позиции («узкая дорожка»).

**ПРИСЕДАНИЕ** - техника та же, что и в «пружинке», только на «раз, и» - приседание, на «два, и» - возвращение в и.п. Амплитуда зависит от возраста детей.

**ПОЛУПРИСЕДАНИЕ С «ТОЧКОЙ»** - на счет «раз» слегка присесть, на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой(левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. На «два» - присесть и одновременно возвратить ногу в и.п. На «и» выпрямиться, делая «точку» также левой (правой) пяткой или носком и т.д.

#### *Спортивно-оздоровительный 2 - 3 года.*

**«КОВЫРЯЛОЧКА»** - на «раз, и» первого такта носком правой(левой) ноги делать «точку» справа (нога на носок, пятка - вверх). На «два, и» - слегка подняв правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед – в сторону (на расстоянии небольшого шага). На «раз» второго такта возвратить ногу в и.п., делая притоп всей ступней. На «и» - притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза. В третьем такте начинать движение с левой (правой) ноги.

**«РАСПАШОНКА»** - на счет «раз» первого такта сделать полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На др. такт выполнять то же с другой ноги.

**«САМОВАРЧИК»** - на «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед собой. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в

сторону-вверх, правой - хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте – правую руку вытянуть в сторону-вверх, левой хлопнуть по правой голени и т.д.

«ЕЛОЧКА» - и.п. - ноги- «узкая дорожка», руки – «полочка».»поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. На «два» также повернуть пятки и т.д. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).

## **2.4.1 Специальная физическая подготовка отделения плавания на 1 этапе обучения.**

К основным средствам обучения плавания относятся следующие группы физических упражнений:

1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.
  - ходьба, бег, прыжки (с разной интенсивностью, в парах и без пар) на суше и в воде с использованием вспомогательных средств (скакалки, ласты, гимнастические палки др.);
  - махи, вращения руками на суше и в воде в различных направлениях и различной амплитудой движения;
  - подвижные игра на суше и в воде;
  - выполнение гимнастических упражнений (рук, ног, туловища) с применением интервального метода
2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
  - упражнения с водой (в тазике): «Ветер», «Кораблик», «Пузыри» и др.;
  - Мытье ног в прохладной воде, привыкание к струе воды стоя под душем;
  - Привыкание к очкам и шапочке, закаливание понижением температуры воды, обтирание полотенцем;
  - умение открывать глаза в воде;
  - элементарные гребковые движения ногами и руками («Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др)
  - навыки погружения в воду с головой, игры – «Лягушка и цапля», «Щука и окуни», «Подводная лодка» и др.;
  - доставания игрушек со дна;
  - выработка навыка правильно держать плавательную доску перед собой.
3. Дыхательные упражнения.
  - выработка навыка длительного выдоха – «Свисток», «Дудочка» ( на суше и в воде)
  - надувание воздушных шариков;
  - умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе (на суше и в воде)
  - освоения навыка освоения дыхания на вдохе;
  - освоения выдоха в воду – «пускаем пузыри», «Кит», и др.
4. Учебные прыжки в воду;
- прыжки из разных исходных положений на суше, в воде с бортика (с движением рук и без)
5. Игры и развлечения на воде;
6. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
  - ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости – «Поплавок», «Медуза»;
  - освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении – «Звездочка на груди», «Звездочка на спине»;
  - освоение возможного изменения положения тела в воде – «Вертушка», «Кувырок назад/вперед»;
  - освоение равновесия и оптикаемого положения тела – «Торпеда», «Морской котик»;
  - умение вытягиваться вперед в направлении движения – «Стрелочка», «Лодочка»;
  - освоение рабочей позы пловца и дыхание – скольжение с доской и без доски, плавание с доской на ногах с выдохом в воду, упражнения с задержкой дыхания в разных позах.

- плавание на ногах с дыханием в воду и частичной работой рук;
- упражнения на выполнения полного цикла движения кролем на груди и кролем на спине (разделение на этапы), с применением вспомогательных средств и без.

## **2.4.2. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка на 2 этапе обучения.**

К основным средствам обучения плавания относятся следующие группы физических упражнений:

1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.
  - ходьба, бег, прыжки (с разной интенсивностью, в парах и без пар) на суше и в воде с использованием вспомогательных средств (скакалки, ласты, гимнастические палки др.);
  - махи, вращения руками на суше и в воде в различных направлениях и различной амплитудой движения;
  - подвижные игра на суше и в воде;
  - выполнение гимнастических упражнений (рук, ног, туловища) с применением интервального метода
2. Упражнения для освоения с водой.
  - освоение с непривычной средой;
  - умение открывать глаза в воде, ориентирование в воде;
  - гребковые движения ногами и руками («Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др)
  - навыки погружения в воду с головой, игры – «Лягушка и цапля», «Щука и окуни», «Подводная лодка» и др.;
  - доставания игрушек со дна;
  - закрепление навыка правильно держать плавательную доску перед собой.
3. Дыхательные упражнения.
  - закрепление навыка длительного выдоха – «Свисток», «Дудочка» ( на суше и в воде)
  - надувание воздушных шариков;
  - умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе (на суше и в воде)
  - освоения навыка освоения дыхания на вдохе;
  - освоения выдоха в воду – «пускаем пузыри», «Кит», и др.
4. Освоение стартов и поворотов
  - прыжки из разных исходных положений на суше, в воде с бортика (с движением рук и без)
  - освоение стартового прыжка;
  - упражнения у бортика;
  - упражнения на суше у стены;
5. Игры и развлечения на воде;
6. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
  - ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости – «Поплавок», «Медуза»;
  - освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении – «Звездочка на груди», «Звездочка на спине»;
  - освоение возможного изменения положения тела в воде – «Вертушка», «Кувырок назад/вперед»;
  - освоение равновесия и обтекаемого положения тела – «Торпеда», «Морской котик»;
  - умение вытягиваться вперед в направлении движения – «Стрелочка», «Лодочка»;
  - освоение рабочей позы пловца и дыхание – скольжение с доской и без доски, плавание с доской на ногах с выдохом в воду, упражнения с задержкой дыхания в разных позах.
  - плавание на ногах с дыханием в воду и частичной работой рук;

- упражнения на выполнения полного цикла движения кролем на груди, на спине дельфином, брассом (разделение на этапы), с применением вспомогательных средств и без.
- плавание в полной координации кролем на груди, спине.

#### 7. Техничко-тактические подготовка.

- упражнения с разной интенсивностью, и чередованием интенсивности;
- проплывание различных отрезков с определенной скоростью, с определенным количеством гребков, с определенной скоростью и количеством гребков;

### **2.4.3. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка на 3 этапе обучения.**

К основным средствам обучения плавания относятся следующие группы физических упражнений:

#### 1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде.

- ходьба, бег, прыжки (с разной интенсивностью, в парах и без пар) на суше и в воде с использованием вспомогательных средств (скакалки, ласты, гимнастические палки др.);
- махи, вращения руками на суше и в воде в различных направлениях и различной амплитудой движения;
- подвижные игра на суше и в воде;
- выполнение гимнастических упражнений (рук, ног, туловища) с применением интервального метода

#### 2. Упражнения для освоения с водой.

- ориентирование в воде;
- закрепление навыка погружения в воду с дыханием и на задержке дыхания;
- доставания игрушек со дна;
- выполнение упражнений на руках и ногах с использованием вспомогательных средств и без.

#### 3. Дыхательные упражнения.

- закрепление навыка длительного выдоха
- надувание воздушных шариков;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе (на суше и в воде)
- освоения навыка освоения дыхания на вдохе;
- освоения выдоха в воду

#### 4 Освоение стартов и поворотов.

- прыжки из разных исходных положений на суше, в воде с бортика (с движением рук и без)
- освоение стартового прыжка;
- упражнения у бортика;
- упражнения на суше у стены;
- прыжки из разных исходных положений на суше, в воде и с бортика (с движением рук и без), прыжки с бортика с различным положением входа в воду;
- освоение и закрепление стартового прыжка высокий и низкий старт.
- упражнения для приобретения навыков скоростного поворота;
- скольжение после старта и поворота.

#### 5. Игры и развлечения на воде;

#### 6. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- закрепление навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде – движения спортивных стилей плавания из разных исходных положений;
- закрепления навыка равновесия и обтекаемого положения тела;
- закрепление навыка вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхание – скольжение с доской и без доски, плавание с доской на ногах с выдохом в воду, упражнения с задержкой дыхания в разных позах.
- плавание на ногах с дыханием в воду и частичной работой рук;

- упражнения на выполнения полного цикла движения кролем на груди, на спине дельфином, брассом (разделение на этапы), с применением вспомогательных средств и без.
- плавание в полной координации кролем на груди, спине, дельфин, брасс.

#### 7. Техническая подготовка.

- упражнения с разной интенсивностью, и чередованием интенсивности;
- проплывание различных отрезков с определенной скоростью, с определенным количеством гребков, с определенной скоростью и количеством гребков

## 2.5. Теоретическая подготовка:

### 2.5.1

- значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития,
- личная и общественная гигиена,
- гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры, использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;
- общий режим дня,
- нагрузка и отдых;
- питание,
- здоровый образ жизни.

### 2.5.2

- правила поведения в бассейне;
- правила поведения в спортивном зале;
- меры безопасности;
- гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- основы техники плавания и методики тренировки;
- морально-волевая подготовка;
- правила организации и проведения соревнований;

## 2.6. Психологическая подготовка и воспитательная работа:

Главной задачей в воспитании юных спортсменов является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности необходимо начинать с первого занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, дома и вне дома. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать трудности. На конкретных примерах нужно убеждать, что успех в спорте зависит от трудолюбия.

Успешность воспитания зависит и от отношения родителей к занятиям детей спортом. Привлечение родителей к участию в совместных мероприятиях (соревнования, спортивные праздники, походы и т.д.) способствует решению важных задач воспитания и психологической подготовки юных спортсменов.

## 2.7. Соревновательная подготовка:

Участие в соревнованиях согласно плану-календарю и приглашений на соревнования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Фомичева. Программа обучения детей 4-7 лет движениям под музыку. Журнал «Физическая культура и спорт» - М.: «Физическая культура и спорт», 2003г.
2. О.М. Назарова. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. – М.: СпортАкадемПресс, 2001г.
3. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. - М: «Советский спорт», 1986 г.
4. Д.В.Хулаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. 1984 г.
5. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М: «Советский спорт», 1988 г.
6. П.П.Буцинская. В.И.Васюкова. Г.П.Лескова. Общеразвивающие движения в детском саду, М: «Советский спорт», 1986 г.
7. Е.А.Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста». - М: «Советский спорт», 1986 г.
8. В.А.Шишкина «Движение + движение». – М.: «Просвещение», 1992г.
9. В.Яковлев. Игры для детей. - М: «Советский спорт», 1975 г.
10. В.Ю.Сосина. Э.М.Фабиян. Ритмическая гимнастика.- Киев: «Радянська школа», 1990г.
11. Л.А.Карпенко. Художественная гимнастика. – М.: «ИНСАН», 2003 г.
12. М.А.Говорова. А.В.Плешкань «Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике», – М.: «ИНСАН», 2001 г.
13. Л.А.Карпенко «Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой», Санкт-Петербург 1998 г.
14. В.С. Костровицкая. 100 уроков классического танца. – М.: «Лань - Пресс», 2005 г.
15. Е.Ю.Макарова, А.В.Менхин. Специально-двигательная подготовка в художественной гимнастике. - М: «ИНСАН», 2006г
16. Е.в.Бирюк, Н.А.Овчинникова. Педагогические перспективы достижения надежности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике.- С. - Петерб.: Государственная Академия физической культуры им. П.Лесгафта, 2005г.
17. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М.: «ИНСАН», 2007г.
18. 19. А.Б.Лагутин, Е.Ю.Лагутина «Гибкость и ее развитие средствами основной гимнастики» Москва 2008г.
20. «Избранное» из новейших исследований по художественной гимнастике» сборник под ред.Л.А.Карпенко, посвященный 60-летию художественной гимнастики в России.- С. - Петерб.: Государственная Академия физической культуры им. П.Лесгафта, 2006г.
21. А.Б.Лагутин «Методика тестирования физической подготовленности детей 4-7 лет», Москва 2006г.