

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 227»**

Заводского района г. Саратова

410015, г. Саратов, ул. им. Орджоникидзе Г.К., зд. 18 стр. 1; тел.: 96 – 04 – 36;

e-mail: detskisad227@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №227»

Протокол № 1
от 30.08.21

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 227»

Приказ № 107 от 30.08.21



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа физкультурно –
спортивной направленности «Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Сапрыкина Юлия Михайловна

Инструктор по физической культуре

г. Саратов-2021

Оглавление

Титульный лист

Оглавление	2
1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	13
1.4. Формы контроля и периодичность	15
1.5. Содержание программы	16
1.5.1. Учебный план	16
1.5.2. Содержание учебного плана	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Методическое обеспечение	20
2.1.1. Педагогические технологии	20
2.1.2. Формы проведения занятий	21
2.1.3. Методы обучения	21
2.1.4. Принципы организации занятий	21
2.1.5. Типы занятий	21
2.1.6. Система стимулирования	22
2.1.7. Учебно-методические материалы	22
2.1.8. Учебно-дидактические материалы	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.2.1. Кадровое обеспечение	23
2.2.2. Материально-техническое обеспечение	23
3. Список литературы	23
3.1. Список литературы для педагога	23
3.2. Список литературы для учащихся	24
Приложения	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее - Программа) направлена на укрепление здоровья детей, развивает их двигательные способности, формирует чувства прекрасного, содействует гармоничному пропорциональному росту тела, стройности, хорошей осанке, изяществу, ловкости, грациозности, уверенности в движениях.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения. Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы. Занятия художественной гимнастикой в ДОУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что

может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Актуальность Программы по художественной гимнастике в том, что в настоящее время объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Основными нормативными документами, положенными в основу Программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства обрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. «09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 227» Заводского района г. Саратова.

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условия вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста

должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 5-7 лет объединения "Художественная гимнастика".

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для занятий с детьми младшего возраста с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики - скакалки, обручи, мячи, портативная колонка, флешки).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Важное значение для мотивации обучающихся в художественной гимнастике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Для составления Программы была изучена парциальная образовательная программа под редакцией И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова «Основы физического воспитания в дошкольном детстве». Программа закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования. А также подготовлена с учетом интеграции различных образовательных областей, представляет собой преемственную систему работы с детьми по их физическому воспитанию с

учетом возраста и психофизического развития детей и предусматривает вариативность ее использования, внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретной дошкольной образовательной организации.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы. Методические особенности проведения занятий. Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности. Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем. Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий. Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки,

прослушивание музыкального произведения. На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Адресат Программы: Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Стремясь к правильной оценке, ребенок начинает понимать связь между способом движения и полученным результатом. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения и тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию двигательной деятельности. Ходьба. У большинства детей на 6-м году жизни наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе. Однако, во время выполнения индивидуальных заданий (пройти по прямой, быстро пройти до обозначенного места и т. д.) дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными, в ряде случаев отсутствует согласованность в

движениях рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных ее деталях. Бег. Бег ребенка 6-го года отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем, многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность. Прыжки. На данном возрастном этапе совершенствуются многие виды прыжков. Бросание, ловля и метание. В старшей группе навыки катания предметов (мячи, обручи, шары) получают дальнейшее развитие. Умения соблюдать точное направление и соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами продолжают развиваться. Упражнения в равновесии. Формирование навыков равновесия происходит как посредством специальных упражнений, так и в процессе разнообразных двигательных действий.

Возрастные особенности детей 7 лет

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Оптимальное количество детей на занятиях – 10-12 человек.

Срок реализации Программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем Программы: количество часов – 64ч.- первый год обучения; второй год обучения-64 ч.

Форма обучения: очная

Форма занятий:

- учебно - тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;

- игровое занятие;
- постановка и репетиция упражнений;
- открытое занятие, выступление на детских праздниках

Особенности набора обучающихся: набор детей в группы осуществляется на основе их интереса и добровольного желания.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий: 1 год обучения 1 раз в неделю по 25 минут, 2 год обучения – 1 раз в неделю по 30 минут. Продолжительность учебного занятия в соответствии Сан ПиН.

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов;

Соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие **методы обучения:**

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. Комплексы или простейшие комбинации специфических упражнений эстетической гимнастики.
5. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
6. Подвижные и музыкальные игры.
7. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель ранних занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи Программы. Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях, они конкретизируются в решении следующих задач:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных элементов художественной гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Возрастные категории детей: дошкольный возраст 5-7 лет. Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста, внешние данные и не имеющих медицинских противопоказаний девочки.

Принцип формирования групп – возрастной.

Оценку состояния здоровья дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

Точных критериев в оценке внешних данных нет, но некоторые рекомендации возможны:

- предпочтение должно отдаваться девочкам с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений;

хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» со временем может превратиться в «лебедя», и наоборот;

- физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер определяет путем простого визуального наблюдения.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

1 год обучения:

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

2 год обучения:

знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 12 человек. Продолжительность учебного занятия 25-30 минут. Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1-го года обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них

вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети 2-го года обучения овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и обязательно выполняют контрольно-переводные нормативы т. д.

1.4. Формы контроля и периодичность

Мониторинг результативности Программы проводится два раза в год (за весь период обучения), для выявления начального уровня умений и навыков обучающихся по Программе и с целью освоения Программы.

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы. Мониторинг проводится путем тестирования развития общих и специальных физических качеств, и определения уровня теоретической подготовленности. Задания составлены согласно сложности по годам обучения.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3»- зачетный уровень, «4»- уровень хороший, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных умений, «5»- высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

1.5. Содержание программы

Специфика работы с детьми дошкольного возраста не позволяет разделить конкретное количество часов на теоретический и практический материалы. Поэтому в учебном плане программы предложено общее количество часов по каждой теме.

В зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие группы:

- ☐ упражнения общей физической подготовки;
- ☐ упражнения специальной физической подготовки;
- ☐ упражнения хореографии;
- ☐ упражнения ритмики;
- ☐ упражнения акробатики;
- ☐ прыжковые упражнения;
- ☐ танцевальные упражнения;
- ☐ упражнения без предмета;
- ☐ упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка)

1.5.1. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	10
3	Прыжковые упражнения	6
4	Танцевальные упражнения	9
5	Акробатика	10
6	Упражнения со скакалкой	9
7	Упражнения с мячом	9
8	Музыкально-ритмическая подготовка	7
9	Показательные выступления	3
	Итого:	64

1.5.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Тема. Программное содержание
1	Введение. Вводное занятий. Правила поведения в спортзале
2	Общая и специальная физическая подготовка
	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища, для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости
	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка Базовые упражнения: элементарные позы; движения отдельными частями тела
	Специальные упражнения: упражнения в равновесии, стойка на носках; Боковое равновесие; «цапля»
	Специальные упражнения: волны- вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вращения переступанием; скрестные
3	Прыжковые упражнения.
	– Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)
4	Танцевальные упражнения
	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг
5	Акробатика
	– Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат
6	Упражнения со скакалкой
	– Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад

7	Упражнения с мячом
	– Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски
8	Музыкально-ритмическая подготовка
	– музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры
9	Показательные выступления
	Итого

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	10
3	Прыжковые упражнения	10
4	Танцевальные упражнения	6
5	Акробатика	9
6	Упражнения со скакалкой	10
7	Упражнения с мячом	9
8	Музыкально-ритмическая подготовка	6
9	Показательные выступления	3
	Итого:	64

**Содержание учебного плана
2 года обучения**

№ п/п	Тема. Программное содержание
1	Введение. Вводное занятие.
2	Общая и специальная физическая подготовка
3	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: строевой шаг; общие понятия о дистанции и интервалах
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> упражнения для развития отдельных

	групп мышц; упражнения для развития двигательных качеств
	<i>Игры и игровые упражнения:</i> обучающие игры; малоподвижные игры; эстафеты; упражнения из других видов спорта
4	Специальная физическая подготовка (техническая) <i>Базовые упражнения:</i> упражнения для правильной постановки ног и рук; упражнения в равновесии; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; переднее равновесие; равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге
5.	Прыжковые упражнения
	– Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; – разножка; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок
6.	Танцевальные упражнения
	<i>Танцевальные шаги:</i> – острый; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса
6.	Акробатика
	– «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком с разножкой;
7.	Упражнения со скакалкой
	– вращения вперед, назад; – вращения скрестно, вперед, назад; – прыжок вперед, назад; – переброски; – высокий бросок
8.	Упражнения с мячом
	– отбивы со сменой ритма; – бросок одной и двумя руками; – ловля с броска в перекат по двум рукам; – обволакивания
9.	Музыкально-ритмическая подготовка
	– Понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы
10.	Показательные выступления
	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях
	Итого

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

2.1.1. Педагогические технологии

Разработка и внедрение данной программы по художественной гимнастике предполагает реализацию **лично-развивающих подходов**:

- **системно-структурного** – построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся;
 - **лично-ориентированного** - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;
 - **деятельностного** – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;
 - **интегративного** – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.
- Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2.1.2. Формы проведения занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях и праздниках.

2.1.3. Методы обучения

Методы обучения:

- словесный метод (беседа, объяснение);
- наглядный метод (показ наглядных пособий, образца, способа действия);
- практический метод (упражнения, танцы);
- игровой метод (музыкально- подвижные игры).

2.1.4. Принципы организации занятий

Принципы организации занятий:

- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности;
- принцип развивающего обучения;
- принцип учета возрастных особенностей и индивидуального подхода.

2.1.5. Типы занятий

Типы занятий: традиционное занятие, занятие – игра, занятие-путешествие.

2.1.6. Система стимулирования

Методы стимулирования активности обучающихся:

- игра;
- поощрение и похвала;
- чередование видов детской деятельности.

2.1.7. Учебно-методические материалы

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону, 2001.
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва, 1986.
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону, 2008.

2.1.8. Учебно-дидактические материалы

Раздел	Инвентарь и пособия, игры
Вводное занятие	Игровые упражнения и задания
Общая и специальная физическая подготовка	Наглядные пособия. Гимнастические палки. Шведская стенка. Подвижные игры.
Прыжковые упражнения	Скакалки по количеству детей
Танцевальные упражнения	Сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
Акробатика	Гимнастические маты. Наглядные пособия
Упражнения со скакалкой	Скакалки по количеству детей
Упражнения с мячом	Мячи по количеству детей. Наглядные пособия.
Музыкально-ритмическая подготовка	Иллюстрации и наглядные пособия
Показательные выступления	Костюмы по количеству детей. Пособия в зависимости от упражнений.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение

Для осуществления Программы требуются квалифицированные педагогические работники. Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать квалифицированным характеристикам по соответствующей должности.

Инструктор по физической культуре: высшее профессиональное образование в области педагогики, разряд по художественной гимнастике-КМС.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал оборудован необходимыми техническими средствами обучения для реализации Программы.

- ковровое покрытие
- технические средства: портативная колонка, USB-флеш-накопитель;
- наглядные пособия, дидактические материалы;
- танцевальные атрибуты (ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Шведская стенка, скамейки, гимнастические палки;
- Перекладина, фитболлы.

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
2. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
3. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
4. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
5. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2004
7. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2001 11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. - М.: Айрис-Пресс, 2000
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001 13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005

3.2. Список литературы для учащихся

1. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.- серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».
3. Иванова В. «Королева гимнастики. Или Дорога к победе», Эксмо - Спб, 2013.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы для групп 1 года обучения (5-6 лет)

	№	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
ОФП	1.	Поднимание ног из виса углом на 90 градусов	15	10	8
	2.	Поднимание ног из положения лежа на спине (касание пола за головой, ноги прямые)	20	15	10
	3.	Приседание (и.п.- стойка, руки вперед, не отрывая пятки от пола)	30	25	20
СФП	4.	«Мост» лежа на спине (расстояние от кистей рук до пяток)	20	25	30
	5.	Шпагат (в см от пола)	0	5	10
	6.	Прыжки через скакалку вперед за 15 сек	15	10	8
	7.	Прыжки через скакалку назад за 15 сек	10	8	5

Контрольно-переводные нормативы для групп 2 года обучения (7 лет)

	№	Контрольное упражнение	Оценка		
			5	4	3
ОФП	1.	Поднимание ног из виса углом на 90 градусов	18	13	10
	2.	Поднимание ног из положения лежа на спине (касание пола за головой, ноги прямые)	25	20	15
	3.	Приседание (и.п.- стойка, руки вперед, не отрывая пятки от пола)	35	30	25
СФП	4.	«Мост» стоя (расстояние от кистей рук до пяток)	10	15	20
	5.	Шпагат с возвышения 10 см (в см от пола)	0	5	10
	6.	Прыжки через скакалку вперед за 15 сек	18	15	10
	7.	Прыжки через скакалку назад за 15 сек	12	10	8

Приложение 2

Календарное планирование на первый год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Октябрь	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале.	Изучение исходных данных состояния здоровья. Тестирование	1
2.		Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	4
3.		Специальная физическая подготовка.	Техническая подготовка. Специальные упражнения.	3
4.	Ноябрь	Специальная физическая подготовка.	Техническая подготовка. Специальные упражнения.	3
5.		Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения: – Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)	5
6.	Декабрь	Прыжки Танцевальные упражнения	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг;	6
7.		Танцевальные упражнения	– Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг	2
8.	Январь	Танцевальные упражнения и Акробатика	– Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой;	6
9.		Акробатика	– «корзиночка»; – «колесо»; – полушпагат	2

10.	Февраль	Акробатика Знакомство со скакалкой. Упражнения со скакалкой	– Качания и махи скакалкой; – круги в различных плоскостях; – перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад	8
11.	Март	Упражнения со скакалкой	– перепрыгивания; – прыжок вперед; – прыжок назад; – вращения вперед – назад	5
12.		Знакомство с мячом. Упражнения с мячом.	– Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски	3
13.	Апрель	Упражнения с мячом.	– Перекаты по полу; – бросок и ловля двумя руками; – бросок с отбивом о стену; – бросок одной рукой и ловля двумя; – отбивы о пол; – перекат по рукам; – переброски	6
14.		Музыкально-ритмическая подготовка.	Музыкально-ритмическая подготовка – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт;	2
15.	Май	Музыкально-ритмическая подготовка. Тестирование	– музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры; -упражнения под музыку	5

16.		Показательные выступления. Открытое занятие.	Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	3
-----	--	--	---	---

Календарное планирование на второй год обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Октябрь	Вводное занятие. Сдача нормативов.	Изучение исходных данных состояния здоровья. Тестирование	1
2.		Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2
3.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения для развития отдельных групп мышц; упражнения для развития двигательных качеств. Игры и игровые упражнения.	3
4.		Специальная физическая подготовка (техническая)	Базовые упражнения. Упражнения для правильной постановки ног и рук; различные упражнения в равновесии	2
5.	Ноябрь	Специальная физическая подготовка (техническая)	Базовые упражнения. Упражнения для правильной постановки ног и рук; различные упражнения в равновесии	3
6.		Прыжковые упражнения	Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; разножка; прыжок прогнувшись; прыжок со сменой ног; подбивной прыжок.	3
7.		Упражнения с обручем	Повороты обруча вертикальные.	2

			Повороты в горизонтальной плоскости. Броски обруча двумя руками Вращение обруча на полу. Пережат обруча. Прыжки толчком двух ног обруч вперед. Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.	
8.	Декабрь	Упражнения с обручем	Броски обруча двумя руками Вращение обруча на полу. Пережат обруча. Прыжки толчком двух ног обруч вперед. Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед назад.	5
9.		Танцевальные упражнения	Танцевальные шаги: -острый; -пережатный шаг галопа; -шаг польки; -шаг вальса	3
10.	Январь	Танцевальные упражнения. Акробатика	«Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; -«колесо»; -кувырок назад -кувырок боком с разношкой	5
11.		Акробатика. Упражнения со скакалкой	-вращение назад, вперед -вращение скресно, вперед, назад; -прыжок вперед, назад; -переброски; -высокий бросок	3
12.	Февраль	Акробатика. Скакалка. Упражнения с мячом	-отбивы со сменой ритма; бросок одной и двумя руками; -ловля с броска в пережат по двум рукам; -обволакивания	8
13.	Март	Акробатика.		8

		Упражнения со скакалкой и с мячом.		
13.	Апрель	Музыкально-ритмическая подготовка	-понятие: мотив, мелодия; -распознавание характера музыки; -музыкально-сюжетные игры; -танцы	4
14.		Повторение упражнений с предметами	Обручи, скакалка и мячи	4
15.	Май	Тестирование. Подготовка показательным выступлениям к	Тренировочный процесс и сдачи нормативов	5
		Показательные выступления		3