

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 63 «Непоседы»

Принята на педагогическом совете МБДОУ № 63	Утверждена заведующим МБДОУ № 63
Протокол № <u>1</u>	 Г.Н.Овчинникова
От « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020 г.	Приказ № <u>63</u>
Секретарь  Н.В.Титова	От « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей от 4 до 7 лет  
«Художественная гимнастика»  
Срок реализации 3 года**



Составитель: Сиринова С.Ю.

Екатеринбург, 2020

## Содержание.

1. Пояснительная записка .....	4
2. Цели и задачи, обеспечивающие достижение заявленных целей, педагогические принципы .....	5
3. Психолого-физиологические особенности детей дошкольного возраста.....	6 – 7
4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	7 – 8
5. Содержание занятий по Программе.....	8 – 13
6. Объём образовательной нагрузки.....	13 – 15
7. Планируемые результаты реализации Программы.....	15 – 17
8. Оценочные материалы .....	17 – 20
9. Условия реализации программы .....	21
10.Календарный учебный график .....	22
11.Учебный план .....	23 – 25
12.Рабочая программа .....	25 – 40
12.1. Основные цели и задачи .....	25 – 26
12.2. Общая физическая подготовка «ОФП» .....	26 – 28
12.3. Специальная физическая подготовка «СФП» .....	29 – 33
12.4. Базовая предметная подготовка «Упражнения с предметами» .....	33 – 38
12.5. Хореографическая пластика и партерная гимнастика ..	38 – 39
12.6. Акробатика .....	39 – 40

<b>12.7. Психологическая подготовка спортсменов .....</b>	<b>40</b>
<b>12.8. Тактическая подготовка .....</b>	<b>41</b>
<b>12.9. Теоритическая подготовка .....</b>	<b>41</b>
<b>13. Сведения о разработчиках .....</b>	<b>42</b>
<b>14. Методические материалы .....</b>	<b>43 – 44</b>
<b>15. Приложение.....</b>	<b>45</b>

## 1. Пояснительная записка

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. 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 гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

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.

Музыкальное сопровождение делает занятие художественной гимнастики насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно:

во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций;

во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух.

в-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

## 2. Цели и задачи, обеспечивающие достижение заявленных целей

Основной целью программы является содействие гармоничному развитию личности ребёнка, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, средствами гимнастики.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих задач:

Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.

Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.

Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

### ***В основе программы лежат педагогические принципы:***

- развивающего и творческого образования и воспитания;
- раскрытия индивидуальности;
- непрерывности воспитания и обучения;
- соответствия форм обучения и воспитания возрастным и психологическим особенностям обучающихся.

### **3. Психолого-физиологические особенности детей дошкольного возраста**

Из всех детских возрастных групп - дошкольный возраст оказывается одним из наиболее продуктивных для развития двигательных способностей.

В связи с физиологическими особенностями дошкольников, гимнастика, благодаря многообразию своих средств, оптимально подходит для повышения двигательной подготовленности у детей в это возрасте.

Одной из положительных сторон гимнастики является обеспечение гармоничного развития организма детей. Различные гимнастические упражнения формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Занятия гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Отличительной чертой детей дошкольного возраста является их эмоциональность и открытость, послушание и исполнительность. Дошкольники легко «загораются» новыми идеями, однако при трудностях быстро остывают. Безграничное доверие к взрослым делает этот возраст благодатным для воспитания ребенка как личности. Учитывая это, педагог должен осознавать большую ответственность за каждое свое слово, суждение, действие. Педагог должен быть мастером радости. Ему необходимо помнить, что перед ним дети, и, следовательно, игра для них является ведущим и основным видом деятельности. Поэтому актерский нерв, острота взгляда, внимание и любовь к своему делу и воспитанникам – залог успеха в обучении. При умелом сочетании игровой и обучающей деятельности занятия становятся достаточно привлекательными. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений просто необходимы на этапе

знакомства с художественной гимнастикой. Ведь все это радует детей, и тогда они получают удовольствие от занятий. И лишь затем, постепенно и осторожно, следует вырабатывать убеждение, что малоприятные иногда занятия, многократная отработка одного и того же движения крайне необходимы для дальнейшего развития, для достижения основной цели. Сначала – выполнение движений, которые приносят успех без каких-либо особых усилий со стороны ребенка. Затем степень трудности упражнений должна постепенно возрастать. И только потом предлагаются движения, успешное выполнение которых гарантируется наличием настойчивости и выраженного старания.

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.**

##### ***Педагогические условия:***

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» может реализовываться педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, прошедшего курсы повышения квалификации по теме: «Дополнительное образование».

Педагог должен осуществлять обучение и воспитание обучающихся (воспитанников) с учётом специфики программы, вести в установленном порядке документацию, соблюдать права и свободы обучающихся (воспитанников), поддерживать связь с родителями (законными представителями), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности, соблюдать трудовую дисциплину.

Педагог помимо хорошей профессиональной подготовки должен обладать умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения с детьми.

От педагога зависит настрой обучающихся, их желание работать. Педагог, умеющий перевоплощаться, создавать на занятиях определенное

настроение, владеющий различными игровыми приемами, может превратить учебный процесс в творческий, где каждый ребёнок, независимо от своих способностей, почувствует себя юным гимнастом.

#### ***Организационные условия:***

Занятия проводятся в специально организованном помещении «Спортивно-музыкальный зал».

#### **Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

1. Физкультурный зал с зеркальным оформлением стен.
2. Учебники, методические пособия.
3. Инвентарь (коврики туристические, маты, мячи, скакалки, обручи).
4. Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.
5. Музыкальный центр (Диски)

#### **5. Содержание занятий по Программе**

Цель и задачи программы реализуются в процессе обучения по следующим блокам:

- *Модуль «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»*, дающий дошкольникам основные сведения об анатомическом строении человеческого тела и работе мышц, способствующий развитию мышечных ощущений, выразительности мимики лица, укреплению всех групп мышц;
- *Модуль «Ритмика»*, предполагающий знакомство дошкольников с основными музыкальными понятиями, способствующий формированию основных музыкально-ритмических навыков, навыков выразительности движения и ориентации в пространстве;
- *Модуль «Общая физическая подготовка»*, далее *ОФП*. Направлена на развитие основных физических качеств:
  - гибкости
  - выносливости



- силы
- быстроты
- ловкости.
- *Модуль «Специальная физическая подготовка», далее СФП.*
  - Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.
  - Упражнения для правильной постановки рук и ног.
  - Маховые упражнения.
  - Круговые упражнения.
  - Пружинящие упражнения.
  - Упражнения в равновесии.
- *Модуль «Упражнения с предметами»* - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей занимающихся.
- *Модуль «Акробатика»*, Акробатические элементы используются как в основной, так и в заключительной частях занятия. Т.к. подвижность в суставах у детей дошкольного возраста повышена, они легко и с удовольствием усваивают упражнения на гибкость и координацию.

Такое построение программы является результатом обобщения многолетнего опыта работы и основывается на особенностях детей данной возрастной категории.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются: хореография, ритмика, упражнения с предметами, у дошкольников это – скакалка, обруч, мяч и элементы акробатики. Выполнение большинства их связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно распределять это напряжение и

использовать действие сил, возникающих при передаче движений из одного звена тела в другое. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Известно, что для маленьких детей является проблемой ориентация в пространстве. Движения детей этого возраста часто беспорядочны и хаотичны. Одной из первых задач, является раскрытие красоты и логики простейшего движения вообще и гимнастических элементов в частности. Постепенно воспитанники получают навыки организованных движений, осознают их закономерный характер и научаются управлять ими. Большое организующее значение принадлежит музыке, поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В процессе занятий двигательное чувство совершенствуется, и движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением. Важным вопросом в обучении детей дошкольного возраста является формирование гибкости и красивой осанки. Знание динамической анатомии, правил постановки корпуса, понимание физической и эстетической структуры каждого движения позволяют педагогам справиться с этой задачей. Большое организующее значение принадлежит музыке, поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В процессе занятий двигательное чувство совершенствуется, и движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением.

Упражнения с предметом являются неотъемлемой частью художественной гимнастики. Одним из них является скакалка, на начальном этапе в качестве подводящих упражнений используется верёвочка различной длины.

Упражнения с этим предметом многообразны. Они состоят из прыжков через скакалку, из махов, круговых движений и т.д.

Как показывает практика, упражнения со скакалкой оказывают значительное воздействие на органы дыхания, сердечно – сосудистую систему, укрепляют суставы и мышцы ног, развивают прыгучесть. Занятия со скакалкой эмоциональны и разнообразны, их можно проводить в любых условиях.

Упражнения с мячом позволяют развивать точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. На занятиях дети учатся не только выполнять броски и удары с мячом, но и осваивают различные перекаты по полу, телу, выполняем акробатические элементы в содружестве с мячом.

Обруч - это один из самых любимых предметов у детей. Они с удовольствием овладевают работой с ним. Воспитанники осваивают различные вращения с обручем, перекаты, прыжки в обруч и через него. Это прекрасное средство для развития быстроты двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти.

Очень важно в общении с детьми – дошкольниками уметь “обыграть” занятие, ассоциировать у них предмет со знакомым персонажем или более близким по духу предметом. Так, например, мяч превращается в Колобка, скакалка в ручеёк, обруч в овраг, через который нужно перепрыгивать и т.д. Художественная гимнастика – это серьёзный вид спорта, требующий определённых усилий и способностей, но не стоит забывать об индивидуальных особенностях дошкольников, потому для разнообразия занятий можно отправиться в путешествия по сказкам или просто “привлечь” в процесс любимых героев мультипликационных фильмов, что делает занятия непринуждёнными, увлекательными и плодотворными.

Акробатические элементы используются как в основной, так и в заключительной частях занятия. Т.к. подвижность в суставах у детей дошкольного возраста повышена, они легко и с удовольствием усваивают

упражнения на гибкость, но всегда следует помнить об ограничениях для некоторых детей, которые предписываются медиками, по – этому, прежде чем приступить к занятиям я обязательно знакомлюсь с медицинскими картами на каждого ребёнка.

Конечно, под акробатическими элементами для дошкольников подразумеваются, прежде всего, упражнения на гибкость, такие как “корзиночка”, “кошечка”, “лягушка” и т.п., но не нужно забывать о том, что развивать гибкость в верхних отделах позвоночника и в плечевом поясе следует в сочетании с упражнениями на укрепление мышц живота и спины.

Детей второго и третьего года обучения, готовых физически, можно обучать более сложным акробатическим упражнениям: стойке на лопатках, мосту, кувырку вперёд, назад через плечо, колесу, переворотам вперёд и назад и т.д.

Упражнения статического и динамического характеров чередуются, что позволяет уменьшить утомляемость и повышает интерес к занятиям.

Большое место в гимнастике уделяется прыжкам, которые занимают немаловажную роль. Прыгучесть – одно из основных качеств, которое надо развивать не только для дальнейших занятий гимнастикой, но и для общей физической подготовленности. Большая доступность этих упражнений в различных условиях позволяет широко применять их в различных частях занятия и при различных способах организации детей.

При выполнении упражнений, связанных с развитием прыгучести лучше всего использовать игровой и соревновательный методы (прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через верёвочку, достать высоко подвешенный предмет и др.)

Богатые своей вариативностью прыжковые упражнения являются прекрасным средством всестороннего развития и совершенствования не только координации, но и скоростно – силовых способностей.

И ещё очень важные упражнения в висах и упорах. Это сложные элементы гимнастики, особенно для дошкольников.

На занятиях дети второго года обучения начинают овладевать такими видами упоров как: сидя, присев, лёжа, а также с упором рук или ног о скамейку.

Для висов используется гимнастическая стенка, с обязательной подстраховкой ребёнка. Осваивая висы и упоры, у ребёнка формируются навыки владения своим телом.

## **6. Объём образовательной нагрузки**

Программа построена таким образом, что введение изучаемых блоков происходит постепенно по мере взросления обучающихся, начиная с двух первых блоков в 1-ый год обучения и заканчивая четырьмя блоками на 3 году обучения, где совершенствуется материал основ хореографической пластики и ритмики, далее вводится работа с предметами, начинаются занятия акробатикой, при этом материал, изученный в предыдущий год, в последующем повторяется, углубляется и расширяется. Особенностью проведения занятий в СО группах является также то, что содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На занятии сочетаются все виды деятельности: хореография, ритмика, партерная гимнастика и т.д. В дальнейшем добавляется постановка гимнастических комбинаций, сложнокоординационные акробатические элементы. На каждом занятии умело сочетается материал из всех блоков, причем темы чередуются не механически, а соединяются органично и пронизаны единым педагогическим замыслом.

В связи с этим, занятия в СО группах проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Это объясняется тем, что введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

## Количество занятий по часам в группах по годам обучения

Возраст	Количество занятий и часов					
	Неделя		Месяц		Год	
	Занятий	Часов	Занятий	Часов	Занятий	Часов
4-5 лет (1 год обуч.)	1	20 мин	4	1 час20 мин	32	10 часов 40мин
5-6 лет (2 год обуч.)	2	25 мин	8	1 час40 мин	64	13 часов 20мин
6-7 лет (3 год обуч.)	2	30 мин	8	2 часа	64	16 часов

### 7. Планируемые результаты

**Результатами обучения** является овладение воспитанниками содержанием курса гимнастики, как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития своего организма, получения личностных, метапредметных и предметных результатов, среди которых особенно можно отметить:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;
- развитие физических качеств, соответствующих сенситивному периоду развития детей начальной школы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной форме;
- активное развитие мышления, памяти, творческих способностей, самостоятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

**Универсальными компетенциями воспитанников по программе являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного курса:**

Содержание программы «Художественная гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных детей, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по данной программе поможет сформировать у дошкольников установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты.** По окончании детского сада воспитанники должны уметь:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр (в т.ч. музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр), спортивных эстафет и соревнований;

- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

## **8. Оценочные материалы.**

Формами контроля в СО группах по художественной гимнастике являются:

- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы;
- оценка пластической выразительности, гибкости, техничности, музыкальности и артистизма исполнения;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов;
- проведение переводного урока из группы в группу;
- проведение итоговых занятий;
- проведение показательных упражнений и соревнований в рамках детского сада;
- выступления с групповыми номерами на уровне района.

Показателем развития личности в ходе освоения материала данной программы является сформированность у обучающихся следующих компетентностей:

### *Ценностно-смысловые (ценностно-ориентационные)*

- стремление формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к изучаемой сфере деятельности (художественной гимнастике);
- стремление к осуществлению индивидуальной образовательной траектории с учетом общих норм и требований;



- стремление к эффективной организации своего свободного времени.

#### *Общекультурные*

- умение действовать в каждодневных ситуациях общения со сверстниками, взрослыми;
- владение основами культурных норм и традиций;

#### *Учебно-познавательные*

- умение ставить цель, пояснять ее и организовывать ее достижение;
- стремление к самоанализу своей деятельности;
- готовность воспринимать мир во всем его многообразии.

#### *Коммуникативные*

- умение представлять себя устно;
- владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы.

#### *Здоровьесберегающие*

- позитивное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- знание правил личной гигиены и умение применять их.

Уровень сформированности той или иной компетентности в процессе реализации общеразвивающей программы определяется путём экспертной оценки (Приложение 1).

Критериями оценки результатов обучения служит освоение комплексной программы по годам обучения определяется методом педагогического тестирования (таблица 1, 2)

## Контрольно-переводные нормативы по СФП 1-3 года обучения

Таблица 1

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек.	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	0 см – 10.0 10 см – 9.0 20 см – 8.0 30 см – 7.0
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б	18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0
Шпагаты (правый, левый, прямой с пола) держать 3 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения	Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	Идеал.исполн.– 10.0 Со сбавкой – 9.0 10 см – 8.0 15 см – 7.0
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	10 см – 10.0 20 см – 9.0 30 см – 8.0 40 см – 7.0 50 см – 6.0
Высокое равновесие на носке	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование	25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП 1-3 годов обучения

Таблица 2

Норматив	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук – 1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	8 р – 10.0 7 р – 9.0 6 р – 8.0
Поднимание ног в висе	8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 8.0 100 – 0.7 90 – 6.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений и с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований Попытка не засчитывается	34 см – 10.0 32 см – 9.0 30 см – 8.0 28 см – 7.0
Прогиб назад лежа на животе	10 раз, руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 7.0 100 – 7.0

## **9. Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на три года обучения для девочек от 4 до 7 лет с перспективой продолжения занятий художественной гимнастикой в ДЮСШ «Виктория» и «Росток».

Срок реализации программы три года, он может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в группу и качества освоения программы.

В детском саду проводятся спортивно-оздоровительные (СО) занятия для детей, имеющих разрешение врача – это является первым тренировочным этапом для занимающихся.

Основной формой СО процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медицинский контроль.

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией МБДОУ с учетом наиболее благоприятного режима для детей дошкольного возраста и их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от возраста и этапа подготовки ребёнка (СанПиН 2.4.1.3049 – 13).

## 10. Календарный учебный график занятий по художественной гимнастике МБДОУ № 63 «Непоседы»

Продолжительность учебного года	<p>Учебный период с октября по май</p> <p>32 учебных недели в год, исключая праздничные дни:</p> <p>Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями являются:</p> <p style="text-align: center;">День Народного единства,</p> <p style="text-align: center;">Новогодние каникулы, Рождество Христово,</p> <p style="text-align: center;">День защитника отечества,</p> <p style="text-align: center;">Международный женский день,</p> <p style="text-align: center;">Праздник Весны и Труда,</p> <p style="text-align: center;">День Победы.</p> <p>С 01.06. по 31.09. текущего года – оздоровительный период.</p>					
Количество занятий в часах по модулям в каждой возрастной группе	Модуль «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»	Модуль «Ритмика»	Модуль «ОФП»	Модуль «СФП»	Модуль «Упражнения с предметами»	Модуль «Акробатика»
4-5 лет (1 – ый год обучения)	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.		
5-6 лет (2 – ой год обучения)	24 ч.		10 ч.	10 ч.	20 ч.	
6-7 лет (3 – ий год обучения)	10 ч.		10 ч.	10 ч.	22 ч.	12 ч.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение открытых занятий для родителей и педагогов (декабрь, май);</li> <li>- проведение переводного урока из группы в группу (май);</li> <li>- проведение итоговых занятий(апрель);</li> <li>- проведение показательных упражнений и соревнований в рамках детского сада (декабрь, апрель);</li> <li>- выступления с групповыми номерами на уровне района (март);</li> <li>- проведение входной и итоговой диагностики по программе (октябрь, последняя неделя апреля)</li> </ul>						

## **11. Учебный план занятий по художественной гимнастике МБДОУ № 63 «Непоседы»**

**Группы 1-го года** обучения комплектуются из детей 4-5 лет.

*Цель – адаптация детей к новым условиям; развитие физических возможностей организма средствами гимнастики.*

Данная цель требует решения ряда **задач**:

- дать первичные знания хореографии, гимнастических элементов, познакомить с основами музыкального сопровождения;
- укрепить все группы мышц;
- сформировать координацию слуховых и двигательных навыков;
- развить внутреннюю собранность, внимание;
- сформировать навык работы в коллективе.

Продолжительность занятия - 20 минут.

Количество занятий в неделю – 1.

Общее количество часов в год - 32 часа.

Курс обучения состоит из 3 модулей:

- «Хореография, партерная гимнастика» - 8 часов;
- «ОФП» - 8 часов;
- «Ритмика» - 8 часов;
- «СФП» - 8 часов.

**Группы 2-го года** комплектуются из детей 5-6 лет.

*Цель – формирование осмысленного, вдумчивого отношения к занятиям гимнастикой.*

Для этого необходимо решить следующие **задачи**:

- расширять и углублять знания о художественной гимнастике;
- обучать работать с предметами (скакалка, обруч);
- дальнейшее физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки;
- дальнейшая работа над координацией слуховых и двигательных навыков;

- содействие развитию таких качеств, как трудолюбие, самокритичность, способность преодолевать свои слабости;
- воспитание потребности в занятиях гимнастикой.

Продолжительность занятия - 25 минут.

Количество занятий в неделю – 2.

Общее количество часов в год - 64 часа.

Курс обучения состоит из 4 модулей:

- «Хореография, партерная гимнастика» - 24 часа;
- «ОФП» - 10 часов;
- «СФП» - 10 часов;
- «Упражнения с предметами» - 20 часов.

**Группы 3-го года** комплектуются из детей 6-7 лет.

*Цель - формирование осмысленного, вдумчивого отношения к занятиям гимнастикой.*

Данная цель требует решения следующих **задач**:

- дальнейшее расширение и углубление знаний по истории и развитию художественной гимнастики;
- овладение терминологией проученных движений;
- дальнейшее укрепление и развитие всех групп мышц;
- совершенствование основ хореографической пластики;
- овладение работой с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- овладение акробатическими упражнениями;

Продолжительность занятия - 30 минут.

Количество занятий в неделю – 2.

Общее количество часов в год - 64 часа.

Курс обучения состоит из 5 модулей:

- «ОФП» - 10 часов;
- «СФП» - 10 часов;
- «Хореография, партерная гимнастика» - 10 часов;
- «Упражнения с предметами» - 22 часа;
- «Акробатика» - 12 часов.

## **12.Рабочая программа обучения по художественной гимнастике для групп 1 года, 2 года и 3 – го годов обучения**

### **12.1. Основные цели и задачи**

#### **1 года обучения:**

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- участие в массовых выступлениях.

#### **2 года обучения:**

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
  - разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
  - разучивание и закрепление согласованных действий (групповое исполнение);
  - участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;
- проведение отбора в следующую группу.

#### **3 года обучения:**

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (индивидуально и ансамблем);
- участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях;
- направленный отбор детей для перевода их на этап спортивной специализации.



## 12.2. Общая физическая подготовка «ОФП»

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

### Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног,

выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

### **Упражнения для развития общей выносливости**

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

### **Упражнения на силу**

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, опереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжатие пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю

перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения вися на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

### **Упражнения для развития быстроты**

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

### **Упражнения для развития ловкости**

А) динамические акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

## **12.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

### **Виды шагов:**

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;

- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

### **Виды бега:**

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

### **Наклоны:**

#### **стоя:**

- вперед;
- в стороны (на двух ногах);
- в стороны (на одной ноге);
- назад (на двух ногах);
- назад (на одной ноге).

#### **на коленях:**

- вперед;
- в стороны;
- назад.

## 2.4 Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:

- выпрямившись;

- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;

- из приседа;

- разножка (продольная, поперечная);

- прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;

- «кенгуру»;

- «лягушка».

- с двух ног после наскока:

- прыжок со сменой ног в III позиции;

- в позе приседа;

- «олень»;

- кольцом.

- толчком одной с места:

- прыжок махом (в сторону, назад).

- толчком с ходу:

- подбивной (в сторону, вперед);

- закрытый и открытый;

- со сменой ног (впереди, сзади);

- со сменой согнутых ног;

- «козлик» с поворотом на 360°;

- махом в кольцо;

- широкий;

- широкий, сгибая и разгибая ногу;

- «щучка».

- подбивной в кольцо:

- «чупа-чупс»;

- «казак».

### **Упражнения в равновесии:**

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

### **Волны:**

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

### **Вращения:**

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от  $180^\circ$  до  $540^\circ$ ;
- разноименные от  $180^\circ$  до  $360^\circ$ ;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;

- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

### **Стойки:**

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

### **2.9 Турляны:**

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

## **12.4. Базовая предметная подготовка «Упражнения с предметами»**

### **Упражнения со скакалкой:**

- качание, махи:
  - двумя руками;
  - одной рукой.
- круги скакалкой:
  - два конца скакалки в двух руках;
  - скакалка сложена вдвое;
  - скакалка сложена вчетверо;
  - один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.
- вращение скакалки:
  - вперед и назад;
  - скрестно вперед и назад;

- двойное вперед и назад;

- вувалеобразное.

- броски и ловля:

- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);

- одной рукой прямую скакалку;

- одной ногой прямую скакалку;

- двумя руками из основного хвата;

- обвивание и развивание вокруг тела

- «эшашпе» скакалки.

- передача скакалки около отдельных частей тела

- мельницы:

- в лицевой плоскости;

- поперечная;

- горизонтальная.

- завязывание и развязывание различных узлов:

- на трудности тела;

- без трудности тела.

- работа скакалкой:

- держа за один узел;

- держа за середину.

### 3.2 Упражнения с обручем:

- махи:

- в лицевой плоскости;

- поперечная плоскость;



- горизонтальная плоскость;
- восьмерки обручем.
  - круги одной и двумя руками вверх и вниз
  - вращения одной рукой вокруг туловища:
- вокруг шеи;
- вокруг ноги, ступни, колена;
- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).
  - перекаты по полу в различных направлениях:
- с вращением;
- перекаты по рукам и корпусу.
  - броски и ловля:
- одной рукой вверх после маха или круга;
- одной рукой вперед с вращением кистью;
- после прохода через обруч;
- из-под ноги;
- без зрительного контроля;
- другой частью тела кроме кистей рук.
  - вертушки:
- однократные и многократные;
- с броском, на открытой ладони.
  - пролезание в обруч:
- обруч в руках;
- обруч катится.
  - передача из одной руки в другую:

- в различных положениях.

- бумеранги с обручем.

### **Упражнения с мячом:**

- удержание мяча на кисти:

- пальцы соединены естественным образом;
- пресечь захват мяча пальцами рук;
- передача мяча из кисти в кисть;
- перед собой;
- за спиной;
- через верх;
- через низ;
- под ногой;
- ногами;
- удержание мяча на тыльной стороне кисти.

- переброски мяча:

- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
- под ногой, ногами;
- из-за спины.

- обволакивания мяча:

- двумя кистями;
- одной кистью (по самой большой окружности мяча).

- выкруты кистью:

- без восьмерки;
- половина восьмерки;
- полная восьмерка.

- перекаты мяча:

- до локтевого сустава;
- до плечевого сустава;
- из кисти в кисть по грудной клетке;
- из кисти в кисть по плечам и спине;
- по боковой части корпуса;
- по ногам в положении сидя, лежа;
- по корпусу (передняя часть);
- по корпусу (задняя поверхность).

- отбивы мячом:

- пассивные;
- активные;
- разными частями тела.

- броски и ловля:

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
- без зрительного контроля;
- другой частью тела;
- из-под ноги;
- ловля в дальнейший перекат;
- ловля в положении на полу.

- вращения мяча:

- на пальце.

- захваты мяча:

- стопой;
- коленным суставом;
- локтевым суставом.

- нестабильный баланс:

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

## **12.5. Хореографическая пластика и партерная гимнастика**

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

### **Классический экзерсис**

Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- гранд батман жэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
  - русский народный;
  - польский народный;
  - вальс;
  - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

### **Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка**

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

### **12.6. Акробатика**

- Акробатические элементы используются как в основной, так и в заключительной частях занятия. Т.к. подвижность в суставах у детей

дошкольного возраста повышена, они легко и с удовольствием усваивают упражнения на гибкость и координацию.

Такое построение программы является результатом обобщения многолетнего опыта работы и основывается на особенностях детей данной возрастной категории.

- кувырки;
- мосты;
- перекаты;
- перевороты (вперёд, назад);
- стойки на руках;
- колёса.

### **12.7. Психологическая подготовка гимнастки**

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

### **12.8. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – процесс вооружения гимнастки способами и формами ведения борьбы в условиях соревнований.

При индивидуальной подготовке тактика осуществляется в предсоревновательный период.

- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой);
- выбор композиций, раскрывающих сильные стороны дарования гимнастки;
- продумывание особо сложных элементов техники;
- выбор соревновательного костюма;
- выбор макияжа;
- оформление предметов под костюм.

### **12.9. Теоретическая подготовка**

1. История зарождения и развития художественной гимнастики.
2. Знакомство с элементарными правилами соревнований.
3. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.
4. Количество бригад, оценивающих выступления гимнасток. Функции каждой бригады.
5. Участие гимнасток в оценивании выступлений. Первые шаги от простого к сложному.

### **13. Сведения о разработчиках**

Предлагаемая программа разработана педагогом дополнительного образования МБДОУ № 63 «Непоседы», тренером по художественной гимнастике Сириновой С.Ю. :

- высшее профессиональное образование;
- высшая квалификационная категория;
- КМС по художественной гимнастике;
- педагогический стаж 15 лет.

Особенностью программы является ее направленность на обучение основам художественной гимнастики детей дошкольного возраста, за основу взяты ниже прилагаемые материалы.

#### **14. Методические материалы**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
2. «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных



образовательных организаций», СанПиН 2.4.1.3049-13, от 15.05.2013.

3. Ефименко Н., «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с., илл.
4. Кенеман А.В., Осокина Т.И., «Детские народные подвижные игры». – М.: «Просвещение; Владос», 1995. – 224с.: илл.
5. Колесникова Н., «Театр большой гимнастики». – М.: «Советская Россия», 1981 г.
6. Крайт Г., «Психология развития». – СПб.: Питер, 2002. – 992.: ил.
7. Маралов В.Г., «Педагогика ненасилия в детском саду». – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
8. Мухина В.С., «Детская психология». – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 352 с.
9. Роттерс Т.Т., «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». – М.: «Просвещение», 1999. – 175 с.: ил.
10. Смирнова Е.О., «Психология ребёнка». – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.; ил.
11. Смирнов В.М., «Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков». – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС », 352 с., ил. 2007
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Фитнес – Данс ». – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС », 2007. – 384 с., ил.
14. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с. (Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад - 2100»)

**Приложение 1.**

**Мониторинг развития ребенка  
в процессе реализации общеразвивающей программы для детей**

***«Художественная гимнастика»***

Ребёнок \_\_\_\_\_ год обучения

№	критерии	уровень
Основы хореографической пластики		
	Сила	
	Растянность	
	Гибкость	
Усвоение упражнений с предметами		
	Владение предметом	
	Запоминание комбинаций	
Работоспособность		
Музыкальность		

**Уровень достижений:**

**Н** – низкий

**Д** – достаточный

**В** - высокий

**РВ** – расширенно высокий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575859

Владелец Овчинникова Галина Николаевна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022