**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](mailto:detskisad227@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | УТВЕРЖДАЮ:  заведующий МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 227»  Заводского района г. Саратова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Солонина  Приказ № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**Дополнительная общеобразовательная 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 - 2020

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Титульный лист** | |  |
| **Оглавление** | | 2 |
| **1.** | [**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**](#_1._Комплекс_основных) | 3 |
|  | [1.1. Пояснительная записка](#_Пояснительная_записка) | 3 |
|  | [1.2. Цель и задачи программы](#_1.2._Цель_и) | 11 |
|  | [1.3. Планируемые результаты](#_1.3._Планируемые_результаты) | 13 |
|  | [1.4. Формы контроля и периодичность](#_1.4._Формы_аттестации,) | 15 |
|  | [1.5. Содержание программы](#_1.5._Содержание_программы) | 16 |
|  | 1. [Учебный план](#_1.5.1._Учебно-тематический_план) | 16 |
|  | 1. [Содержание учебного плана](#_1.5.2._Содержание_учебного) | 17 |
| **2.** | [**Комплекс организационно-педагогических условий**](#_2._Комплекс_организационно-педагоги) | 20 |
|  | [2.1. Методическое обеспечение](#_2.1._Методическое_обеспечение) | 20 |
|  | 1. [Педагогические технологии](#_2.1.1._Педагогические_технологии) | 20 |
|  | 1. [Формы проведения занятий](#_2.1.2._Формы_проведения) | 21 |
|  | 1. [Методы обучения](#_2.1.3._Методы_обучения) | 21 |
|  | 1. [Принципы организации занятий](#_2.1.4._Принципы_организации) | 21 |
|  | 1. [Типы занятий](#_2.1.5._Типы_занятий) | 21 |
|  | 1. [Система стимулирования](#_2.1.6._Система_стимулирования) | 22 |
|  | 1. [Учебно-методические материалы](#_2.1.7._Учебно-методические_материал) | 22 |
|  | 1. [Учебно-дидактические материалы](#_2.1.8._Учебно-дидактические_материа) | 22 |
|  | [2.2. Условия реализации программы](#_2.2._Условия_реализации) | 23 |
|  | * + 1. [Кадровое обеспечение](#_2.2.1.__Кадровое) | 23 |
|  | * + 1. [Материально-техническое обеспечение](#_2.2.2._Материально-техническое_обес) | 23 |
| **3.** | [**Список литературы**](#_3.__Список) | 23 |
|  | [3.1. Список литературы для педагога](#_3.1._Литература_для) | 23 |
|  | [3.2. Список литературы для учащихся](#_3.2.__Литература) | 24 |
|  | [**Приложения**](#_4._ПРИЛОЖЕНИЯ) | 25 |

**1.** [**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**](#_1._Комплекс_основных)

**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 спортсменок 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 мая2013 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 условии 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 5-7лет 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 основным движениям 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. Вмести 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 – 48ч.- первый год обучения; второй год обучения-72 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 соответствие 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 5-7лет. 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, удлиненной 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 | 9 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 4 |
| 4 | Танцевальные упражнения | 6 |
| 5 | Акробатика | 6 |
| 6 | Упражнения со скакалкой | 6 |
| 7 | Упражнения с мячом | 7 |
| 8 | Музыкально-ритмическая подготовка | 6 |
| 9 | Показательные выступления | 3 |
|  | **Итого:** | **48** |

**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**  *Строевые упражнения:* построение; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно |
| *Общеразвивающие упражнения:* 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 | 11 |
| 4 | Танцевальные упражнения | 8 |
| 5 | Акробатика | 10 |
| 6 | Упражнения со скакалкой | 13 |
| 7 | Упражнения с мячом | 10 |
| 8 | Музыкально-ритмическая подготовка | 6 |
| 9 | Показательные выступления | 3 |
|  | **Итого:** | **72** |

**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 |
|  | *Общеразвивающие упражнения:* упражнения для развития отдельных групп мышц; упражнения для развития двигательных качеств |
|  | *Игры и игровые упражнения:* обучающие игры; малоподвижные игры; эстафеты; упражнения из других видов спорта |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (техническая)**  *Базовые упражнения:* 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** |
|  | *Танцевальные шаги:*  – 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 разношкой; |
| **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 **личностно-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;

-  **личностно–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 з**н**ачимым 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.

1. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва, 1986.
2. 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 литературы3.1. 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)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | № | Контрольное упражнение | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 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)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП | № | Контрольное упражнение | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 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.** | Декабрь | Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. | Изучение исходных данных состояния здоровья. Тестирование | 1 |
| **2.** |  | Общая физическая подготовка. | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения | 3 |
| **3.** |  | Специальная физическая подготовка. | Техническая подготовка. Специальные упражнения. | 4 |
| **4.** | Январь | Специальная физическая подготовка. | Техническая подготовка. Специальные упражнения. | 2 |
| **5.** |  | Прыжковые упражнения. | Прыжковые упражнения:  – Выпрямившись;  – прогнувшись;  – со сменой ног (спереди, сзади) | 4 |
| **6.** |  | Танцевальные упражнения | – Шаг на полупальцах;  – бег на полупальцах;  – мягкий шаг;  – высокий шаг; | 2 |
| **7.** | Февраль | Танцевальные упражнения | – Шаг на полупальцах;  – бег на полупальцах;  – мягкий шаг;  – высокий шаг;  – пружинящий шаг;  – приставной шаг | 4 |
| **8.** |  | Акробатика | – Стойка на лопатках;  – «мост» из положения лежа;  – «мост» из положения стоя с поддержкой; | 4 |
| **9.** | Март |  | – «корзиночка»;  – «колесо»;  – полушпагат | 2 |
| **10.** |  | Знакомство со скакалкой. Упражнения со скакалкой | – Качания и махи скакалкой;  – круги в различных плоскостях;  – перепрыгивания;  – прыжок вперед;  – прыжок назад;  – вращения вперед – назад | 6 |
| **11.** | Апрель | 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 | 7 |
| **12** |  | Музыкально-ритмическая подготовка. | Музыкально-ритмическая подготовка  – музыкальный ритм;  – музыкальный размер;  – музыкальный такт; | 1 |
| **11** | Май | Музыкально-ритмическая подготовка. Тестирование | – музыкальный темп;  – воспроизведение характера музыки посредством движений;  – музыкальные игры;  -упражнения под музыку | 5 |
| **12.** |  | 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. | Сентябрь | Вводное занятие. Сдача нормативов. | Изучение исходных данных состояния здоровья. Тестирование | 1 |
| 2. |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Программное содержание | Содержание занятий | Количество занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | | 1  3  4  2  4  2  4  4  2  6  2  5  1  5  3 |
| **Январь**  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма | Действия с мячом | 4 |
| **Феврарь**  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений | Акробатика.  Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «коробочка» | 4 |
| **Март**  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти.  Формирование правильной осанки. | Действия с обручами | 4 |
| **Апрель**  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата.  Развитие пространственной ориентации, ловкости | Акробатика.  Разучивание «моста», «колеса».  Закрепление перекатов, кувырка назад. | 4 |
| **Май**  1-2 неделя  3-4 неделя | Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности.  Развитие опорно-двигательного аппарата. | Действия с лентами  Разучивание композиции с лентами | 4 |
| Март  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы | Акробатика  Разучивание акробатической композиции | 4 |
| Апрель  1-2 неделя  3-4 неделя | Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки | Открытое занятие  Композиции с лентами и акробатики. | 4 |
| Май  1-2 неделя  3-4 неделя | Совершенствование точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма. | Участие в традиционном фестивале «Белозерские таланты» | 4 |

**Календарное планирование на второй год обучения**

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Программное содержание* | *Содержание занятий* | *Количество занятий* |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Сентябрь**  1-2 неделя  3-4 неделя | Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня развития творческих способностей детей)  Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников. | | 4 |
| Октябрь  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма | Действия с мячом | 4 |
| Ноябрь  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений | Акробатика.  Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «коробочка» | 4 |
| Декабрь  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти.  Формирование правильной осанки. | Действия с обручами | 4 |
| Январь  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата.  Развитие пространственной ориентации, ловкости | Акробатика.  Разучивание «моста», «колеса».  Закрепление перекатов, кувырка назад. | 4 |
| Февраль  1-2 неделя  3-4 неделя | Формирование слитности движений, округлости, волнообразности. Целостности.  Развитие опорно-двигательного аппарата. | Действия с лентами  Разучивание композиции с лентами | 4 |
| Март  1-2 неделя  3-4 неделя | Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы | Акробатика  Разучивание акробатической композиции | 4 |
| Апрель  1-2 неделя  3-4 неделя | Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки | Открытое занятие  Композиции с лентами и акробатики. | 4 |
| Май  1-2 неделя  3-4 неделя | Совершенствование точности движений во времени и в пространстве. Развитие ловкости, смелости, чувства ритма. | Участие в традиционном фестивале «Белозерские таланты» | 4 |