**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: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Сапрыкина Юлия Михайловна,

Инструктор по физической

культуре

г. Саратов - 2020

**Оглавление**

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

**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 3 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 условий и 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 5-6 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.

**Оптимальное количество детей на занятиях** – 10-12 человек.

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем Программы:** количество часов – 48ч.

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:**

* учебно - тренировочное занятие (практические занятия);
* занятие-объяснение;
* занятие-путешествие;
* игровое занятие;
* постановка и репетиция танцев;
* открытое занятие, выступление на детских праздниках

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

**Режим занятий:** 30 минут в соответствии с СанПИНом 2.4.4.3172-14.Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, пятница) во 2-ю половину дня вне основных режимных моментов.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные особенности | Методические особенности |
| 1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров |

**Ожидаемые результаты**

*Личностные результаты*

-Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.

-Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности.

-Стремиться к самосовершенствованию.

-Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

-Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

-Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (наклейки,оценки)

-Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.

-Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

-Понимать значение работы над устранением ошибок.

-Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.

-Самостоятельно создавать алгоритм действий.

Предметные 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.

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.

**1.2. 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—6 лет. Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста, внешние данные и не имеющих медицинских противопоказаний девочки.

Принцип формирования групп – возрастной.

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

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

- предпочтение должно отдаваться девочкам с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, 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**

**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.

**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.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта (приложение 1), открытое занятие.

**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.

**I.I.I Цели и задачи Программы**

**Цель программы** -создание условий для гармоничного физического иэстетического воспитания личности ребёнка средствами художественной

гимнастики, сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

***образовательные***

* формирование двигательных способностей детей;
* воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

***развивающие***

* укрепление физического и психического здоровья детей.

***воспитательные***

* воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

**II Содержательный раздел Программы**

II.IОсновные средства и методические особенности программы.

Средствами реализации программы являются специально подобранные двигательные действия, выполняемые в сопровождении музыки.

* + зависимости от характера физических упражнений средства можно разделить на следующие подгруппы:
* упражнения общей физической подготовки;
* упражнения специальной физической подготовки;
* упражнения хореографии;
* упражнения ритмики;
* упражнения акробатики;
* упражнения без предмета;

упражнения с предметом (мяч, обруч, скакалка) – броски, ловля, перекаты, вращения, махи. Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связанны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей.

***II.IIОтличительные 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 кзанятиям, 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 соответствующихиндивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывностьпроцесса 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;

1. этап – углубленное разучивание;
2. этап – закрепление упражнений.

6

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.

* + 1. этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи
* музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

**II.III Характеристика действий с предметами и методика обучения им на занятиях по художественной гимнастике**

Для эффективного использования действий с предметами как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры, доступных детям приемов, способов владения мячом, скакалкой, обручем и особенностей их формирования.

***Упражнения с мячом*.**

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют

совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.)

*Прокат по рукам.*

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

7

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

*Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.*

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

*Броски мяча над головой по дуге.*

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

*Броски под руку.*

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево - вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

*Отбивание мяча двумя руками.*

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

*Отбивание одной рукой.*

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

8

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

***Упражнение со скакалкой*.**

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

*Махи и круги в лицевой плоскости.*

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

*Круги и махи в боковой плоскости.*

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое ) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

1. - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

*Круги в горизонтальной плоскости.*

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

*Прыжки с одной ноги на другую.*

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

9

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

*Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).*

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

***Упражнения с обручем.***

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

*Повороты обруча вертикальные.*

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

*Повороты в горизонтальной плоскости.*

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо

* налево до скрещивания рук.

*Броски обруча двумя руками.*

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков). 1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-

кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок, 3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу. *Вращение обруча на полу.*

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать

10

вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь.

Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

*Перекат обруча.*

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

1. - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

*Прыжки толчком двух ног обруч впереди.*

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

*Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.*

***II.IV Структура занятия художественной гимнастики.***

Основной формой организации учебной работы в художественной гимнастике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

*Подготовительная часть* -занимающиеся подготавливаются крешению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

*Основная часть* -решаются главные задачи,т.е.выполняютсяэлементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

*Заключительная часть* -выполняются упражнения,способствующиеболее быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

* каждом отдельном занятии художественной гимнастики решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный

11

результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Общее количество часов по программе –72 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут. В возрасте 5-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются.

* 6–7 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод

обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с предметами, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать

12

мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Ребенок дошкольного возраста в состоянии понять сущность упражнений с предметами. Если упражнения с предметами подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения ими, по также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

**Возраст детей**

Программа «Художественная гимнастика» разработана для обучающихся возраста 5-7 лет и рассчитана на 2 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Срок реализации программы**

Программа курса рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую

13

часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и

тактики упражнений. В практической части углублено изучаются

упражнения и комбинации. В занятиях с обучающимися Программа

реализуется в течение 1 года.

**Формы и режим занятий**

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* участие в соревнованиях;

**Ожидаемый результат.**

1.Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
3. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники художественной гимнастики.

* **концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны:**

• Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;

• Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;

• Уметь владеть своим телом;

• Уметь легко выполнять упражнения;

• Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Способы определения результативности**

1. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных мероприятий и соревнований.
2. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
3. Контроль соблюдения техники безопасности.
4. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
5. Результаты соревнований.

14

**Формы** **подведения** **итогов** **реализации** **дополнительной**

**общеразвивающей программы**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований по футболу и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях.

**II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ** **ПЛАН** **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ. СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Программное содержание* | *Содержание занятий* | *Количество* |
|  |  | *часов* |
| **I. Общие сведения о** | Тестирование. Составление | **3 часа** |
| **гимнастике** | индивидуальных карт |  |
|  | физического развития и |  |
|  | подготовленности |  |
|  | воспитанников. |  |
|  |  |  |
| **II. Упражнения на развитие** | Развитие гибкости, ловкости, | **14 часов** |
| **гибкости** | тренировка вестибулярного |  |
|  | аппарата. |  |
|  | Развитие пространственной |  |
|  | ориентации, ловкости |  |
| **III. Упражнения на развитие** | Развитие координации | **10 часов** |
| **ловкости и** | движений, быстроты, силы |  |
| **координации** | мышц плечевого пояса, рук, |  |
|  | кисти |  |
| **IV. Упражнения на** | . | **10 часов** |
| **формирование осанки** | Формирование правильной |  |
|  | осанки. |  |
| **IV. Акробатические** | Развитие силы, ловкости, | **35 часов** |
| **упражнения** | гибкости, пространственной |  |
|  | координации движений. |  |
|  | Укрепление мышц туловища, |  |
|  | развитие координации движений |  |
|  |  |  |
| **ИТОГО** |  | **72 часа** |

15

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/пНаименование раздела, темы | Дата проведения | Примечание |  |
|  | занятия |  |  |
| **I.Общие сведения о гимнастике** |  |  |  |

**(3 часа)**

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гимнастическая терминология
3. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике

**II.**.**Упражнения на развитие**

**гибкости (14 часов)**

1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
2. Наклоны туловища
3. Выпады в стороны и вперёд
4. Полушпагат
5. Шпагат
6. Развитие подвижности в плечевых суставах
7. Развитие гибкости позвоночника
8. Развитие подвижности в тазобедренных суставах
9. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
10. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
11. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
12. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
13. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
14. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

**III.Упражнения на развитие**

**ловкости и координации**

**(10 часов)**

1. Прыжки на скакалке (вперед, назад)
2. Броски предметов
3. Упражнения на переключение внимания
4. Упражнения на равновесие
5. Упражнения на координацию движения

16

1. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
2. Передвижения по намеченным ориентирам
3. Броски предметов
4. Броски предметов
5. Тест «Прыжки на скакалке»

**II.Упражнения на формирование осанки**

**(10 часов)**

1. Упражнения на проверку осанки
2. Ходьба на носках
3. Ходьба на носках
4. Ходьба с заданной осанкой
5. Ходьба с заданной осанкой
6. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
7. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
8. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
9. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
10. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении

**V.Акробатические упражнения**

**(35 часов)**

1. Упор, присев
2. Упор, лёжа
3. Упор, согнувшись
4. Сед на пятках
5. Сед на пятках
6. Сед углом
7. Сед углом
8. Группировка
9. Группировка
10. Перекаты
11. Перекаты
12. Стойка на лопатках, согнув ноги
13. Стойка на лопатках, согнув ноги
14. Стойка на лопатках, выпрямив ноги
15. Стойка на лопатках, выпрямив ноги
16. Кувырок вперёд

17

1. Кувырок вперёд
2. Кувырок назад
3. Кувырок назад
4. Мост из положения лёжа на спине
5. Мост из положения лёжа на спине
6. Мост из положения лёжа на спине
7. Шпагаты: левый, правый
8. Шпагаты: левый, правый
9. Шпагаты: левый, правый
10. Шпагат прямой
11. Шпагат прямой
12. Колесо
13. Элементы танцевальной и хореографической подготовки
14. Элементы танцевальной и хореографической подготовки
15. Элементы танцевальной и хореографической подготовки
16. Акробатические прыжки
17. Акробатические прыжки
18. Тест «Шпагаты»
19. Показательные выступления

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

* Таблица соревнований
* Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

**Материальное обеспечение**

Спортивный зал; ковровое покрытие; Гимнастические мячи; гимнастические палки; Скакалки, обручи;

Магнитофон, СД-диски.

18

Режим реализации Программы

Программа реализуется с Сентября по Май месяц два раза в неделю.

19

**Методическая литература для педагога:**

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва

1986

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

20